重塑心灵

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Rebuilding Your Heart

[illegible]

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 推荐序——解构心灵地图
- 推荐序——精神科医师也要成长
- 作者序
- 心灵的启蒙
- 走入真正的成长
- 婚姻的告白
- 心灵与生活息息相关
- 三种“我”的分野
- 在自我上下工夫
- 性格成形
- 重塑人格特质
- 在“穿越”中学习
- 拼凑自我图像
- 虚假的沟通方式
- 滋养内在孩童
- 自我剖析的陷阱
- 掌握非语言信息
- 人格基本架构
- 自我状态(Ego State)正负向特质
- 平衡生命的能量
- 不要存在
- 不要当自己
- 不要亲近
- 不要属于我们
- 不要长大
- 不要健康
- 不要正常
- 不要成功
- 不要重要
- 不要思考

- 不要感觉
- 看清自我真貌
- 快一点！
- 要更努力
- 要坚强
- 要完美
- 取悦别人
- 驱迫令与禁止令的关联
- 批判过度
- 过度保护与过度干涉
- 首尾不一，缺乏一贯性
- 言行不一、表里不一
- 放牛吃草
- 理论家
- 情感匮乏
- 累积情绪点券
- 跳脱游戏陷阱
- 是的……可是
- 都是你害的！
- 挑拨离间
- 让我逮到了
- 官兵捉强盗
- 挑衅
- 法庭
- 捕熊者
- 真实的亲密关系

推荐序——解构心灵地图

推荐序——

解构心灵地图

游乾桂

文学家史蒂文生曾说：“未得快乐的人，一无所有。”

快乐很抽象，也很具体，因为不快乐的人演什么都不像，演什么都很惊悚：医生不快乐，会在打点滴中加入氰酸钾；老师不快乐，会拿棍子抽打孩子的脸；化学家不快乐，会在失恋时想在饮水机中下毒。不快乐使人多了情绪，少了理智。

心理学家的研究发现，快乐的基础，不是富有，不是名位，也不是权势，它们结合而生的“贪”与“欲”才是不快乐的主因；而快乐是由健康、豁达、自由、满足等心灵力组成。

快乐的人懂得：

活在当下。

生活悠闲。

保持童稚之心。

不要求完美，相信成功是一连串失败的累积。

幽默，能见招拆招。

喜欢亲自动手做。

喜欢大自然。

别相信快乐可以从天而降，它不是用想的，而是用做的，送给乐于寻找快乐的人。

快乐，其实只是一个“引子”，目的是想引出“心灵力”这个概念。心灵力最简单的解释叫“境由心生”，意思是说，人生的丰富与否、亮丽与否、精彩与否，全由内在那颗“心”来决定，你是主角，拥有一把开启心灵的钥匙。

心灵力的报告，在20世纪70年代初期发挥过巨大的影响力，1972年两位美国医学研究员发现，在东方的冥想状态下，人的氧气消耗量与新陈代谢明显减低；人在冥想下可改善侵略性、沮丧、激怒、紧张、焦虑等行为。

癌症是世纪末的黑死病，截至目前为止仍无好处方，但心灵力量却是救赎的良药。有证据显示，心灵力的效力远胜于开刀、吃药，曾经只有一年生命好活的患者，用心灵力奇迹般地活了十五年。《人体潜能》一书的作者柯里曼说，心灵力堪称人的“自愈系统”，可以有效释放生命能，超越压力、迷惑、混乱等，它不花钱，又无副作用，保健、治病、祥和又健康。

学会控制心灵，等于学会驾驭生命。

这些精神在宜铭的新作《重塑心灵》全都见得着，他把它转成轻松易懂的文字，试图打通读者“心灵的任督二脉”。

宜铭说：“生命潜能不是理论，不是技巧，不是知识，而是一种智慧，一种体验——一种你想重新得到存在的自我的感觉。”我喜欢这种讲法，把心灵能力解构成“人人可寻”，只要你愿意放下忙碌，勇敢地面对自我，把藏在心中的孤寂、无奈、挫败释放开来，神采奕奕的灵魂等着你来召回。

我猜，在宜铭的心中，心灵力还是“觉察力”，觉察健康是宝，贪、癫、痴是业，名利是过眼云烟，权势是自卑者的镇静剂，而快乐是一切的一切。

《重塑心灵》这本书，应该说是宜铭用心替读者所绘的“心灵地图”，我乐于为其作序。

游乾桂

台湾政治大学心理系毕业，现任全家联合诊所心理师、“中国健康家庭协会”执行长。著作丰富的知名作家，著有《心灵医师》、《用心疗心》等七十多本作品，其中《用佛疗心》一书曾荣获金鼎奖最佳图书推荐奖。

推荐序——精神科医师也要成长

推荐序——

精神科医师也要成长

陈登义

我的本行是精神医学，从精神科医师的角度来看，精神医学的领域中似乎较少人强调心灵成长课程，在专科医师的训练过程中，对于自我成长、人格特质与功能的部分探讨和接触并不多，对于心理疾病的预防工作做得很少，医疗上面对的大多是已生病的人，等于在做收尾的工作，治疗过程耗费病患大量时间、金钱与精神的成本而功效却不显著。

由于这一点让我感到不满足，深深体会医疗的观念应是预防重于治疗，于是我于大约十年前开始往外寻求，去接触各类型成长课程，去吸收与学习在专业体系中反而学不到的心理学知识与心理治疗技巧，个人获益很大：深深觉得即使在精神医学专业的领域中，自己也要成长，工作与个人的成长是不可区分的，在治疗病人的同时，不可避免地要面对自己内在的部分，碰触到真实的生命体验；若是忽略了个人的心灵成长，人会呈现分离、表里不一的现象。

很有趣的一点是，我与作者 许宜铭老师的工作与成长经验是刚好相反的。许老师是先从个人成长入门，而后不断进修及从实务接触中，在治疗的领域愈来愈专业；而我则是一开始就走入了精神医学的专业领域，却感到在专业中缺少个人的生命，再来补强个人成长上的不足。

《重塑心灵》一书中对父母的负面人格特质有深入的剖析，这一部分自我人格的回溯是非常非常重要的。现代人普遍会面临人际关系、工作适应、亲密关系、情绪控制的问题，罹患轻型精神疾病如忧郁症、焦虑症等精神官能症的人愈来愈多，很多问题其实在很小的时候就已种下根源了，可能因童年成长过程中父母教育有所偏失，长大

后面对压力无法承受时，就出现了失调的症状；又如嗑药、酗酒的人，家庭因素、个人成长过程偏差往往占了很重的成分。若是能在青少年、学生时代就多接触自我成长、潜能开发课程或有关心灵成长的书籍，对自我人格有更深入的了解，应可减小日后发展成心理疾病的概率。

国人普遍欠缺心理学方面的知识，当有身心方面的问题产生时，到处投诉其他科的门诊，重心只放在身体的症状，而变成倚赖药物，不能真正解决自己的问题；甚至诉诸算命、求神问卜、民俗疗法等途径，受骗上当后，最后才转入精神科门诊。由此可见大众心理学教育推广的重要性，个人要增加对心理学知识与常识的了解，书是最好的管道；有了基本的了解，才能进一步寻求正确的帮助。

因此我非常乐见《重塑心灵》的出版，作者许宜铭是实务经验非常丰富的治疗师，他以沟通交流分析（TA）的理论为架构，加以本土化、修正，并融合完形的技巧，让这本书成为一本人人可读、借以入门、使自己更健康的好书。

我个人认为TA的内容值得医疗同业、心理卫生工作、咨商人员注意，而注重体验性的完形心理学也有它的价值，完形治疗的冲击力很大、很有影响力，我会将完形的理念应用在对病患的了解上，以其技巧来引发个案的一些情绪与体验，但任何一种治疗方式之所以有帮助，就在于适应症与禁忌的掌握，这是必须注意的一点。

这本书另外一个独特之处，在于作者的坦诚，他可以毫不保留地将一般人视为隐私的部分真情表白，能如此开放自己诚属不易，读者可以从这样的心路历程中，看到自己的需要，进而选择合适的方法来帮助自己。

陈登义

“中国医药学院”附设医院精神科主任，并在“中国医药学院”负责讲授精神医学课程

“中华团体心理治疗学会”理事

曾任台北市立疗养院急诊（精神）科主任

作者序

作者序

这是一本为你而写的书；为有心追求心灵成长的你所写的书。这本书中有无数个你，在我所带领的工作坊中，曾有上万个你和我一起在生命潜能的领域中成长，这千万个你和我一起促成了这本书，所以里面有千万个你的影子，而我只是代为整理罢了……

这是一本作者必须是你的书。因为这本书内容的好、坏；深、浅；丰富、贫瘠；精彩、乏味；震撼、无聊；情节的高潮迭起或平淡无奇……都是由你来决定。对你而言，这本书只不过是把钥匙，它会帮助你开启心灵及潜意识的大门，不过你才是主导这把钥匙的人，当你进入浩瀚无垠的心灵世界后，愿意采取什么样的态度、愿意经历或进入得多深刻，一切都将由你自己决定；更正确地说，这本书只不过是一张供你探寻自我心灵的地图，而探索的内涵或深度，人人不同，你才是这张地图的主人……

这是一本为有勇气面对生命真实面、拥有正确灵修态度的人所写的书。长久以来，你勇敢地面对生命真相，坦然接受并深入体验自己生命里的每一个片刻，这本书将陪伴你再走一趟过程艰辛却又满是丰富体会的生命之旅，它将为你的心灵带来更深刻的领悟和了解。

这是一本为处于混乱与迷惑生命状态中的人所写的书。如果你一直努力控制生命中原本属于自己的部分，十分努力地创造更慈悲喜舍、宁静祥和的自己，但却逐渐丧失对生命的热情与悸动——你愈努力想要控制，常常失控时也会更加激烈，而再度跌入自责与悔恨的深渊里。这本书将帮助你诚诚实实地面对自己，如果你愿意，它也将帮助你解构并重整生命的本体，当然，这重建的过程是极为辛苦的……

这是一本为重视内心感情世界的人而写的书。长久以来，你珍惜、用心地付出感情，但受伤的人却总是自己；我知道你内在的挫折

与辛苦，却也感谢老天，能在你将要放弃付出真情以前与你相逢；因为这本书将提供你对自己的感情世界一个深入、透彻的体会与了解，并陪你一同寻找感情的成长和解决之道，所以，请你细细体悟其中道理并善用此书……

这也是一本为历经沧桑、已经放弃追寻梦想的人所写的书。我了解你已经学会了不在乎、漠然面对世事，是不让自己再度受伤的最好方法！但或许那并不是你真正需要的，只是可能在你的生命里有太多的无奈、挫败，让你不得不做这样的选择。在生活里，你让自己投身于忙碌的工作中，虽然身边有无数的朋友，但却总是掩藏不住自己内在的孤单与寂寞。如果你愿意勇敢地面对自己、勇敢地读这本书，在研修中心里，将会有无数的朋友愿意在这条自我成长、自我修行的道路上，与你相互扶持、鼓励、关心，成为与你共同走过生命的好友……

这是一本为仍在追寻物质与名利地位成功的人所写的书。或许是来自内在心灵深沉的呼唤，带领你在书店里发现这本书。回首十余年前，我也曾是如此的人，我努力追求社会上所认同的掌声与成功；但就在我拥有了别人对我的喝采与尊敬时，我却失去了与家人贴心、温暖、亲密的情感交流，在我疏离了自我内在的同时，我与身边朋友的关系也变得冷漠而疏离。所以，如果你愿意，如果在你生命里的某些片刻听到了灵魂深处的呐喊与呼唤，让我陪你一点一滴地来探索对你而言是如此陌生、奥秘的心灵世界……

心灵的启蒙

随着千禧年、新世纪的到来，众人关切的焦点无所不包，从臭氧层的空洞、山坡的水土保持、绝种动物保育、流行疫情反扑、抢劫及凌虐情杀事件，一直到金融风暴、大企业裁员、电脑病毒的防范，身为社会的一分子，都不可避免地会去碰触这些议题。

外界乱象频传，世纪末的人心特别惶恐与焦虑，敏锐的读者或常接触西方思潮的人，或许可以注意到一股回归心灵本质，与高层灵性联结的风潮正趋成熟与蓬勃，是世道下的一股清流。将生活的重心拉回到自身的修持上，似乎是正本清源，拯救整个地球于无形的最好对策。而个人的提升与进步，又兼具使整个家庭、族群转化的功能，所以觉察心灵的种种现象，可以成为一项新的期许与目标。

在我人生的前三十个年头，我从来不晓得有所谓心灵的存在，我听到类似心灵、灵魂的字眼，总让我感到那是玄之又玄的东西，仿佛只有宗教界的人士才会去追寻，或利用来劝诱、恐吓我们去信仰；或有一些神棍利用心灵、灵魂来欺骗大众，造成一些愚夫愚妇迷信。三十岁以前，我一直认为自己是非常理性、崇尚科学的人，我一直以为生命就是今生今世，可以感觉到、观察到、可以评估、衡量的所谓真实世界；而心灵与灵魂被我归类于虚幻世界。我想读者您也许跟我当时是处于相同的心态，但今天你会打开这本书，我相信您内在的某个部分相信有心灵的存在。

你比我幸运，更早接触到心灵。

心灵的启蒙

这样的一个我，曾在建筑业中追求物质生活应享有的最大成就与回馈，但在一个偶然的机缘，我担任了一个研修课程的即席翻译，现场学员所呈现出来的内心世界给予我非常大的震撼，也对我产生了极大的吸引力，因此之后十五年，我一直在这条路上探索、体验、分享与学习。我想将这份经验与更多的人分享——“心灵”究竟是什么。因

为我们常常提及心灵，却无法具体认知心灵的现象，了解它对我们的人生有如何巨大的影响，不清楚其中的联结、关系、脉络，让我们与自己的心灵产生了无限遥远的距离。事实上，心灵与我们非常贴近，如果能理解心灵的现象及明白它与我们生命无可切割的联结，就会愿意对心灵做进一步的接触与探索，而不再觉得心灵的触及是如此困难与遥远。

在这研修生命潜能的领域里，一开始我全心投入所有精力，努力吸收专业知识、阅读书籍无限。如今回想起来，当时根本没有重视学员的心灵成长，而是把注意力放在如何选择更动听的音乐，如何说出更煽情、更感人的话，如何训练音调有更丰富的感情以打动人心，如何去设计课程、灯光，来让学员打开心门、感动，达到我们所要的结果。到了第三年，有很多上完课的学员回到现实生活后，不久又掉入了痛苦的深渊，回复到原先的样子；或只是一时的感动，有短暂的改变，而面对生活上的一些现象时，处理的能力并未增加，事实上，当时的我，对于心灵也还是陌生的，我只了解现象及如何让现象呈现，但对其背后形成的缘由及如何治疗，我是一无所知。

走入真正的成长

走入真正的成长

1987年、1988年是我内心挣扎最痛苦的时候，当时每次开班都额满，一班都有一百二十人左右，报名者大排长龙，在同时，又有许多上过课的学员来告诉我他们陷入了困境，我却没有能力帮助他们，一方面在享受掌声与荣耀，另一方面在面对这些人的求助却无能为力。煎熬了两年后，我内在良知战胜了想享受尊崇、掌声及名利的部分，深层的良知承认了我能力不够、我的不足，想要帮助别人成长的真挚心愿爆发了动力，我终于了解我必须从自己的心灵成长做起，于是我到了美国伊沙兰中心及加州整合学院（CIIS）接触了完形心理学，当时并不清楚在所有西方的心理学中，完形心理学是最接近东方思想及文化的，不自觉地就被其所吸引。

接着不停地邀请国外的老师、治疗师来台上课，如完形、解梦、感官复苏、精神与情绪、伊沙兰按摩身体工作、音乐艺术治疗等课程，亲身从学员角色去体验、学习，也不断剖析自己的内在，甚至勇敢地面对十四年来一直逃避的婚姻问题。

同时我也不断进修本土其他机构所办的课程，如家族治疗、心理剧、沟通交流分析……这一段时间内我依然在进行所谓训练课程，但实质内容已转变了，逐渐地融入了我所学习到的一切，而成为注重心灵觉知的研修课程。

婚姻的告白

婚姻的告白

在个人方面，真正去面对婚姻后，才发现其中早已不知隐含了多少问题与困境。我一直去努力维持那份和谐，尽量容忍，尽量不去谈自己的委屈、辛苦，以免造成对方负担，生气的时候还要为对方着想，想尽办法让她快乐，方法就是带她外出旅游、上高级餐厅、买高级服饰给她并抽空相处，当然当时并不了解十分钟有品质的相处其实可以胜过一天没有品质的相处，也曾以为无论如何都要无怨无悔地付出。结果这样的模式持续了十四年，在真正面对时才知道这过程中，不只是我背负其中的辛苦，我太太也为了这份婚姻的和谐有无数的委屈与牺牲。

在面对的过程中，我才逐渐学习到，所谓的委屈、牺牲或压抑下来的不满，已经对我们的亲密关系造成莫大的伤害，所有愤怒压抑下来变成冷漠，所有的委屈、牺牲变成内在对对方的要求、操控，甚至批判，付出时间的辛苦与努力，变成了更深的无奈。为什么我这样做结果还是如此?

当关系逐渐变成疏离、冷漠、无奈时，还要假装这些情绪不存在，自我欺骗。这些皆只是冰山的一角，事实上十四年的婚姻所累积的不止于此，当真正开始面对时，有三年时间夫妻间不停地争执、沟通，因为我的前妻也接受自我成长的课程，我们逐渐有能力去面对彼此心灵的真相。与前面提及的种种成长课程相较，帮助我成长最多的，是我真正去面对婚姻问题的时候。那是活生生的一课，我必将学习到、关照到的自己，在每一次与前妻互动的过程中有更深体验与展现，而不只是在课堂安全的环境中去体悟。那时对于彼此有许多的攻击、批判、愤怒、无助与悲伤，在那个过程中也学习到最多。

心灵与生活息息相关

心灵与生活息息相关

常有人以为思想、感觉都是脑细胞的产物，尤其早年有一些关于大脑的医学实验，用电极去刺激大脑的某一个部位，某一个儿时的记忆就会浮现，有许多的科学实验更强化了某些想法，让我们以为思想、情感只不过是大脑皮质层这个脑细胞所产生的现象罢了，举个例子，大脑的脑细胞、神经、皮质层就像是电视机的硬体、荧幕、机体本身、真空管、机体的零件等，而心灵就是让一切运作的电流；这部电视若是没有插上电流，不会有影像出现，同样地当电视机损坏了，只有电流，我们也看不到影像，因此大脑思维的运作与心灵之间，同样具有如此巧妙的关联。

心灵有无数现象，属于心智的部分，就像是理解、演绎、想象、记忆、推理、分析能力，这是过去人们所重视，称之为IQ的部分，因为这些现象为我们创造出现有的文明与舒适生活，也创造出整个社会与文化的架构，这样的现象明显而便于运用，为我们带来了许多既得利益，这部分心灵的现象经过数百年的强化；而这一个层面之下更深层的心灵现象，却是在这数十年之间才受到重视，这部分被称之为“情绪”，只是在心理学发展以前，我们很少注意到情绪对一个人生活、精神、身体状态、人际关系、事业成败、婚姻、亲子关系的深刻影响，没有一门学科可以让我们好好研究它，因此它对我们来说是模糊、陌生的。

如同我们会感觉得到风的存在，可是又捉摸不定它的动向，在人们了解风力以前，有时风会给我们带来舒服的感觉，有时强风却足以摧毁农作物与住所，甚至引起海啸、海水倒灌，造成无数伤害与不方便，经过科学测试仪器发展，我们了解了风的变化，就可及早避开它对人们的伤害，也可利用风力来发电，取其利而避其害。同样的，心理学发展了以后，我们才重视情绪EQ的智商，开始探索这个更深层的

领域，我相信未来每一个个人对自己情绪的探索与了解更深后，也同样可以在这个领域悠游自如，有觉知、表达、处理的成熟度，成为情绪智商比较高的人。

三种“我”的分野

三种“我”的分野

除了心智与情绪的部分，心灵的现象尚有创造力、直觉、本质（纯净的觉知）这个部分。

用一个禅宗的公案来了解心灵现象的分野与领域。所谓本觉、纯净的直觉、存在的中心、本性真如、神性、灵性这一类的形容词，都指SELF这个部分，也就是心灵的本体，属于无形及形而上的。曾有一个师父问他的弟子：“你是谁？”弟子回答：“我就是我!”师父又问弟子第二个问题：“那是谁在回答我？”弟子回说：“是我在回答你。”老师父又问他：“那是谁知道你在回答我？”弟子说：“是我知道我在回答你。”这里面总共出现三个我，一个是弟子回答第一个答案的我，是社会化的我；第二个我是“我在回答你”的我，是自我；第三个是那一个“我知道”的我，就是本觉，也就是我们存在的本体、纯净的觉知。

根据医学的报道，我们肉身的细胞，没有一个单一细胞可以存活超过十一个月以上的寿命，换言之，一人只要经过一年，全身从头发到脚底，没有任何一个细胞是一年以前的细胞，这是以生理现象来讲，可是你知道一年前的那个你与现在的你是同一个你吗？如果你有记忆的话，三岁时你的躯体是如此小，而到七八十岁时，身体形貌苍老衰退，可是我们内在知道，那个三岁的我与八十的我都是我，无论体形如何变化皆然。昨天也许你工作不顺心，一整天都过得郁郁不乐，而今天可能突然中了彩券，于是高兴了一整天，昨天的郁闷与今天的开心是完全不同的你，可是你清楚地知道，那都是你。那份知道、那个知觉，就是我们存在的本体。

而第二个“我在回答你”的我，描述的是我们的自我，也就是肉身情绪的变化，我们一直以为那个我代表一切，我现在很开心，我现在很生气，我现在心是敞开的、封闭的，我现在很寂寞、很满足、很丰富，我现在很痛苦，这些都是心灵的现象，是我们拥有了自我以后才

有的，所谓自我是它属于我自己的，跟他人无关；佛教中提及众生一体、同体大悲、涅槃自服的汪洋、无上智慧，这些都在形容我们超越自我以后，与宇宙万物合而为一，处于灵性的本体——SELF的状态，那才是生命的本源。而心理学研究的是Self(ego），如我的快乐与悲伤等，都属于第二个我的产物，即自我的部分。

至于禅师弟子所回答第一个答案“我就是我”中的第二个我，可以有很多的答案，我是男人，我是生命潜能文化公司的发行人，我是个中国人，这所有的答案是我们通过自我所架构出来的，所延伸出来跟他人、文化、社会建立关系的，所有的“角色描述的我”又离心灵更远了，离开本觉、自我也很远，如我是某某公司的董事长，是不断在追求社会、文化价值观下的我，这个我即“假我”或“社会化的我”，多数人努力堆叠更多的财富、更高的学力、更和谐的婚姻等符合社会价值观的现象，用这些标准来代替自我的存在，拥有愈多，愈可感觉自我的存在，失去了这一些外在攀附的东西，就觉得自己不如别人，觉得自己比较没有价值。

所谓的自我成长，是要追求第二个我，了解我的心灵产生了什么现象，基本上局限于“我的”这个部分。有许多人在追求社会赋予的名誉后感受到内在的空虚，感受到外在的成就无论如何无法取代心灵的感受，就如同读者您很可能处于这样的情境，于是就进入了自我的领域，开始去探寻，开始去接触我的生命、心灵到底发生了什么？然后进一步去探索这些心灵的现象，自己行为背后的驱力。

驱力驱使我们对一件事产生感觉、思考，加上过去的经验与习惯，我们产生了某一种反应；这些反应变成用肉身呈现于外的行为；声音里隐含的腔调、情绪、眼神及肢体动作与他人互动，又创造了关系；而这些关系又累积成婚姻的现象，事业的、人际的关系。已经走入心灵成长这条路的人，会逐渐打开智慧，学习看到过程中层层叠叠、绵密不可分的关系。甚至可进一步深入探索自己心灵会有这些现象的成因，在自己的童年、生命里的重大事件、在母亲子宫里的胎教

经验，甚至于在前世，究竟有些什么样的因缘、经验与属于心灵的烙痕，而造成目前的心灵现象。

为何同样吃到一碗好吃的牛肉面，有人可以开心一个礼拜，逢人就说，有的人却毫无反应？为何针对同样一事物，不同的人的心理现象反应有如此大的不同呢？创造出这个现象成因是什么？你可以去探索成长过程、童年的一些重大事件，逐渐敞开智慧去了解心灵当下现象的前因后果，前因指形成这个现象的原因，后果指这个心灵现象如何受到驱动，然后创造出现在人生的种种结果。

宗教灵修之人追求的是纯净的觉知，通过许多修行在锻炼、在操练这种能力。确实有许多大德，在灵修过程中得到这样的品质，但我也看见多数人将灵修变成了不用去面对自我困境、复杂人生的逃避借口。在还?能宽恕自己以前，就要求自己宽恕别人；在还未爱自己以前，就要求自己先去爱别人。许多这类灵修人士，在外在世界可以博得许多尊敬，可是身为他们的妻子亲人却往往是很痛苦的。

在自我上下工夫

在自我上下工夫

本书是我在这条路上走了十五年的深刻体验，我相信心灵的成长必须循序渐进，如果说无我、存在的本体、心灵的本体、纯净的觉知是我们要追求的果实，那么自我就是在此之前的发芽、成长、开花的过程，如果我们可以在这个过程下足工夫，很自然的，灵性的本体就像花开结果一样，会自然呈现在我们的生命里面。

在佛教的修行中提及小乘与大乘之分，小乘在修己，大乘在度人；小乘是老老实实地面对自我，修持自身，先让自己成佛，才度化众生；大乘才谈到菩提心，度化众生。因为在台湾大乘佛教比较兴盛，而小乘佛教南传，在南洋发扬光大，所以台湾修行的风气，有时往往会忽略了重视自己的心灵现象，忘了老实地面对自己的贪、嗔、痴、慢、愚。

在往后的许多章节，是我这十五年来，无论在自己的成长或帮助他人成长、分享他人成长的过程里所淬炼出的精华，可以简单而直接地直指人心，可以借之探寻个人心灵现象的前因后果。希望读者在下一章中了解如何擅用这些学理来帮助自己、发现自己、探索自己，这是必须由我们共同来完成的一本书。

我相信当你愿意开始去察觉，每一个片刻你停下来看自己的时候，你是用什么在看自己？事实上每一个片刻你发现自己的领悟，都是一个纯净的觉知，都是你灵性本体的呈现。只要你下工夫，在对自我觉知的道路上每一分努力的同时，你的SELF都在逐渐接近、清晰与苏醒。就像我在第一本著作中提及“烦恼即菩提”，除了烦恼以外别无菩提，许多人想要舍烦恼、断烦恼去修菩提心，但是这株菩提就在你的烦恼中，你对自我所下的每一分工夫，都会帮助你灵性的发展，最后水到渠成。

性格成形

活出自己生命的价值，是每一个走在成长道路上的人，内心最深切的渴盼。然而自我价值感是学习而来的，每个人或多或少都是家庭价值观的呈现，因而检视自己、原生家庭，有助于改造自己，找出生命的动力，通过这样的察觉与改变历程，更能凸显生命的意义。

书中使用到T.A.（Transactional Analysis，交流分析）学派的许多概念，并将其概念本土化及更落实地与读者本身的生活产生联结。

这是一本帮助你检视自己，进而重塑自我的书。在谈到自我重塑（self-reparenting)之前，先针对这个英文单词，分成父母（parent)、父母化（parenting）、重新父母化（reparenting)以及自我重塑(self-reparenting)这四个部分，作详细的说明和解析，帮助你更有效地使用这本书，进而达到自我了解和重塑的目的。

此外，我想强调的是这本书的“非绝对性”以及“非周延性”。所谓的“非绝对性”，就是当你在进行自我剖析时，发现你的父母具有书中所提到的负面特质，并不表示你就一定会受到这些负面的影响。我之所以强调这本书“非绝对性”的原因，是担心读者会受到这本书里某些内容的误导，对因与果有直接的判定，因为关于生命本身的神奇与奥秘，绝对不是短短发展了一百多年的心理学所能够去诠释与涵盖的。譬如说小时候同样受到父母的斥责，事后一个人孤独地面对与当时有一只心爱的小狗陪你渡过，对心灵造成的影响就有极大的不同。

因此，当你看完这本书，在进行自我生命的回溯与剖析时，请记得它只是一本参考的书，对你而言最重要的是，你是否确定自己身上有这样的特质，并能够勇敢、诚实地去面对这些部分，所以，在阅读本书的同时，尽量将重点摆在你对自身特质的觉知上。

另外，要再强调的一点是:这本书的“非周延性”，而所谓的非周延性，就是这本书的内容并不能含括生命里发生过的所有事件，书中所能够提及的，只是关于心灵或人格成长上比较重大的事件，因为这些

事件可能对于我们往后的人生有相当重大的影响。所以，当你阅读这本书时，除了书中所涵盖的内容外，你也可能会对自己有许多意想不到的领悟和联想。

性格成形

“父母”（parent)的影响力既深又远。在本书中，我们提到的家庭有两种：一种是“核心家庭”；另外一种是传统社会中所称的“大家庭”。核心家庭就是指家中的成员只有父母亲和兄弟姊妹。如果你是在核心家庭中长大的人，当本书中提到父母时，所指的便是你原生家庭中的父母，并不包括爷爷、奶奶、姑姑、叔叔……任何一个长辈；但是，如果你来自于一个传统的大家庭，当你在书中看到父母这个字眼时，所代表的除了亲生父母外，还包括在你小时候曾与你共同生活过的亲戚长辈们，如果你的兄长的年纪与你差距在十岁以上也包括在内。尤其是在你大家庭生活中掌权的那个人，也许是你的奶奶或是爷爷，他对你人格上的影响将会更深、更远。

父母对子女最重要的就是养育、保护及教育的责任，当父母在执行这些功能的过程时，对我们整体人格的影响，就是“父母化”（parenting)这个“现在进行式”所代表的是一个逐渐形成的过程、一个正在进行的行为和动作。我们刚来到这个世界的时候，人格是空白的，而后我们开始与父母、周遭的环境互动；想象自己是一张白纸，父母是画家，点点滴滴在纸上着墨，包括他们的社会价值观、嗜好、喜怒都在影响着我们，日复一日地，我们逐渐凝聚成现在所感觉到的自己，这样的过程就叫做“父母化”。

当然我们来到这世界上，也带着人性的本质，也就是趋乐避苦的本能，能带给我们愉悦的事物，我们自然地会去靠近，给我们痛苦的事物就自然地逃开，如同植物的本能会朝向有阳光的地方生长；以心理学家的眼光来看，我们都被“追求抚慰”与“逃避痛苦”两种习性将人格雕塑成各具其形，而非自然成长的形态了。父母亲也很清楚可以用这种本能来操控我们，所以父母亲可以给孩子最大的惩罚，就是

说：“我不再爱你了。”孩子往往为了得到父母的关爱，愿意做任何事来讨父母的欢喜。

举个例子来说，有的人淋了一点雨会感到很兴奋、很开心，因为他们觉得下雨天充满了罗曼蒂克与诗情画意；而有些人每遇到下雨天，就感到烦躁、郁闷、浑身不对劲。我们许许多多的心态倾向，包括我们与外在世界接触时的感觉，以及你现在所觉知到的自己，某种程度上是被父母化的结果。如果我们能通过了解我们的父母、分析我们与他们的互动过程，进而了解现在这个当下所呈现出来的自己，或许很多问题便可迎刃而解。

重塑人格特质

重塑人格特质

因此我们可以通过重塑你心中的“父母”来改造自己的人格。所谓的“重塑父母”（reparenting）并不是要你回去改变生活中真实的父母，而是建议你在自己的内在修行，重塑你内在受到父母重大影响的部分与回溯童年时重要的原始创伤，释放当时卡住的生命能量，重新作更有力的选择。光凭阅读这本书不可能帮你重塑和父母之间的关系，但是这本书可以为你带来重塑的经验。如果你想要真正深入自己的内在，去重塑隐藏在生命内部、至今仍深深影响你的“父母”，不妨去寻找、参加适合的工作坊来帮助自己。

一个好的课程可让你有机会通过团体去觉察自己与他人互动的方式、自我人格的形成以及自己面对人生的态度。在忙碌的现实生活里，给自己几天的时间，好好去了解自己的思想、感情和行为模式，究竟为自己的人生带来什么影响？通过进一步的觉知与洞察，你会有更大的勇气往自己生命内部去作更深层的挖掘和探索。

在工作坊里通过唤醒内在孩童，可以帮助你再一次体验、穿越那些曾经使你感到受伤、疼痛不已的生命经验。经过这样再一次穿越生命内部长期积压的情绪和感觉，你将会更勇敢、更真实地与自己的生命接触，开始在烦恼中寻求生命如实的智慧和洞见。

通过这样一层层的觉察，在日常生活与他人的互动关系中，你内在的孩童会再一次被唤醒——也许是你与上司之间发生冲突，也许是你与同事、配偶互动时，双方的言语、行为引起你内在某些特别的情绪和感受，通过你在这本书中对自己所作的解析及探索，你会发现自己内在的这些感受，可能是童年时与周遭人们的互动过程中早已拥有的原始经验。有了这样的体会和觉察后，你便能开始在日常生活中，通过与他人之间的互动持续不断地重塑自己。

这个自我重塑的过程将是你一辈子要努力、要挑战的功课，这个功课就是“转识成智”。只要你愿意开始面对生命内部那些无名的烦恼和执念，终有一天，你可以将之转变为如实的智慧。当然，这样一个功课是要靠你在生活中每一天不断地去做与丰富，直到生命结束为止。

“自我重塑”（self-reparenting）的动力必须来自于你自己。通过书中自我剖析的部分，你可以更进一步借着分析自己与父母的互动关系来了解自己。这是为了你自身的变革与成长，为了要重塑你既定的生命模式（重塑的前提当然是你察觉到现在自己的不足)。如果你能在自我剖析的部分做得愈彻底、愈详细，你就会愈清楚地看见长久影响你生命的特质和它之所以会形成的主要原因。

在“穿越”中学习

在“穿越”中学习

在做自我剖析的时候，要尽可能将觉察到的部分用文字详细记录下来，因头脑的记忆有限，时间一久，你可能会遗漏、会忘记，而这也就是为什么本书中每一个解析后面留下空白的原因。我们希望你在读这本书的时候，尽量搜集、整理自己的思绪和记忆，当你进入自己内在的人格时，你将能够看得更清楚、更完整，甚至潜藏在心灵深处的感觉强烈地体现；这样的经验在工作坊里称为“穿越”（walking through)。当你有了穿越的经验，便可以开始在生活中一步步地学习如何重塑自我。

所以，当你完成了自我剖析之后，生命潜能觉醒的这条路才真正地开始。书中所有的解析和理论只是在帮你打好基础，让你能有足够的觉察和勇气去航向自己的人生，因此，真正的功课你要在生活中、红尘中去学习，通过每一个与你互动的人，来增长自己的智慧、重塑自己的人格。一旦你愈来愈敏锐，生活中会有无数的事件让你去感受、修行，这些就是真正的人生课程。

拼凑自我图像

拼凑自我图像

父母对我们的影响至为深刻的将分成五大部分来讨论，看完这五大部分的说明之后，在作自我剖析时，就可以将自己人格的样貌大致描绘出来。这样的过程有点像拼图，只是你要拼的是自我图像；在拼图过程中，有时你会在这边找到一些蛛丝马迹，有时又突然在另外一边发现很重要的线索，不过慢慢的你会发现它们彼此之间的关联，由点而线，进而成面，你的自我图像将会愈来愈清晰。

父母对我们生命的第一个影响是“禁止令”（stopper）。禁止令是我们的内在孩童想要什么或有需求浮现的时候，有一个更大的力量对我们说“不可以”，刹那间，我们的生命能量会僵在那里、卡在那里，潜移默化之后，内在会有一个强大的力量限制现在的我们把真正的自我展现出来。第三章将介绍十二个影响我们生命至深的禁止令。

第二个影响我们生命的是“驱迫令”（driver)。有时候你明明不想做某些事，可是心里会有一种声音不停地在驱使你继续做下去，使你想停都停不下来。

比如说你发现自己吃饭愈吃愈快时，就会要自己吃慢一点，但在不知不觉中你又会开始愈吃愈快……这就是因为内在有一个驱迫的力量，不断地在心里驱赶催逼，使我们觉得很焦虑，没有办法放松下来，而这些内在焦虑的感觉都是因为驱迫令在心里作用的影响。

小时候我们与父母或周遭环境的互动过程中，常常会被强迫着非得去做某些事不可，否则就会受到一些责备、打骂甚至威胁、恐吓。于是，我们的内在逐渐形成一个强大的驱迫力量，对我们的人格造成许多负面的伤害和影响。书中会介绍五个影响人格发展的“驱迫令”。

第三个部分针对“负面特质”，即“父母”的七项负面特质做深入的解析和探讨。当然在成长过程中，父母对我们有许许多多正面的教导

和影响，但是本书要将探讨的重点放在父母的负面性格与负面特质上。

因为他们的负面特质对我们人格成长有很深的烙印，即使我们在感觉很痛苦的状态下，还是不易挣脱这种负面的循环，而这些正是觉察最重要的功课。

虚假的沟通方式

虚假的沟通方式

第四部分进入“心理游戏”的分析阶段。野生动物在遇到危险或环境让它们不舒服时，会本能地移开，如蚂蚁迁徙，但人类在六岁以前欠缺展现这种本能的能力，如家里有一个脾气暴躁的父亲，无法逃避与他相处时，就可能发展出心理游戏的能力；又如童年曾遭强暴的女孩或创伤很深的人，容易发展出神的心理状态，发呆、恍惚，灵魂意识不存在当下。心理游戏是规避面对现实的方法，我们从小学会用各式各样的方式来满足需要，常常在不知不觉中玩下列的心理游戏。举例来说，你跟女朋友看完午夜场电影正要走出戏院，你轻声地对她说：“明天我们一起吃早餐好吗？”她很快地回答说：“好啊!”这时你再说：“那你是要我用手推醒你还是用电话叫醒你？”

这就是在玩心理游戏，你不直接说出心里想说的话或想做的事，而用一种拐弯抹角的方式来表达自己的想法和意图。本书将讨论八种我们常常在玩，并且不断破坏我们与他人之间达到真正亲密的心理游戏。

完成了前四项剖析后，最后我们要做的是“人生剧本”的撰写。每一个人在自己的舞台上都是主角，我们都在演出自己的剧本和角色，但是令人震惊的是，这个人生剧本是在六岁之前就已经写好了，早在六岁之前其实你的人格性向就决定好了——你将来大致会从事什么样的职业？会跟什么样的人结婚？会不会离婚？会和什么样的人成为好朋友？通过人生剧本的分析，帮助你看清你在自己的人生舞台上一直在演出什么样的角色。

在你的生命过程中曾与无数人相逢，在这些人中有一些人会特别吸引你，你会很渴望与他们认识或亲近；而另外有一些人却是你极度想要避开或令你感到十分厌恶的……那些吸引你的人不一定会吸引别人，那些你对他有感觉的人，有些人就对他没有感觉；即使每一个人

在同样被吸引的情况下，为这段缘分所付出的心血和努力也不会一样，那是因为在我们的人生剧本中，我们受到不同的驱迫令、禁止令和负面的特质所影响，而我们每个人的内心也都在玩着不同的心理游戏。你的人生剧本会吸引着无数人以父母小时同样的态度来对待你，你们可能创造同样的关系，不断重复雷同的心理游戏。

每一个人都有一个这样的人生剧本，剧本上的舞台、配角、道具、布景，甚至台词，很多都在小时候六岁以前就写好了，你会常常用六岁以前发展出适应环境的模式来与现在这个世界对应。

所以，希望你在看完这本书以后，如果愿意的话，改写自己旧的人生剧本，进而为自己创造出一个崭新、充满活力的希望剧本。

滋养内在孩童

滋养内在孩童

当你要淘汰旧脚本转换成新脚本的时候，你必须在生命中的每一天不停地学习、觉察、不停地做功课；要靠你不断去努力实行的。过去旧的人生脚本是由你和你的“父母”共同完成的，而现在你要开始学习成为自己的父母，重新养育你的内在孩童。过去你父母亲对待你的方式使你吸引同样的人来到你的生命里，那些人用雷同的方式对待你，你的身边充满了像你父母的人，往后，当你开始与他人建立关系时，你与他们建立关系的方法会开始有所不同了。

比如以前父母骂你的时候，你总是委屈自己、一味地退缩忍耐；或是你总是和他们大吵大闹，让彼此都十分不愉快，但是，在你开始改写自己的人生剧本之后，你要为自己找到新的、有建设性的互动模式，并不断地去演练、修正。你要学习用不同且有效的方式去照顾内在孩童的需求和感觉。当然，在刚开始时你也许并不很习惯这样的改变，但是随着你一次次的练习，你将会愈来愈熟练。

自我剖析的陷阱

自我剖析的陷阱

此外要注意的是，在进行自我人格剖析时会有两个陷阱出现，特别是已经有孩子的人，常常会把注意力放在自己与孩子的互动关系上，而忘了这本书最主要的目的是在探讨你和你父母之间的关系。所以，如果你发现自己已经掉入这个陷阱时，请立刻把焦点拉回来，先将觉察的重心放在自己身上，只要你成为一个更完整、更好的人，你一定能成为一个更好的父母，给孩子更好的指引。

第二个陷阱是内在孝道观念比较强的人，心中往往会秉持着许多“天下无不是的父母”或是“父母这样做都是为了我好”的观念，而一味把自己的感觉合理化。如果你内心这种架构比较强，可能你在剖析父母对你的负面影响上会比较困难。一开始我们就提及进行自我剖析的目的并不是为了要去批判父母，我们的父母都已尽他们所能的去成为好的父母；这么做为的是要确确实实地了解我们生命里面究竟受了什么样的影响，进而去改写自己的人生剧本。

其实，每一个人身上都带着许许多多、代代相传下来的观念与宿命，如果你能认真地看这本书、好好的做功课，通过自己不断的改变与成长，你将可以成为一个更好的父亲或是母亲；当你的生命品质开始发生变化，因为你一个人的改变，你的后代子孙也都会跟着改变，而这就是你在你的人生里所作的最大贡献，你的家庭也将受益无穷。

掌握非语言信息

掌握非语言信息

找一些自己小时候的照片，用它来帮你找到一些童年回忆的蛛丝马迹。从照片中，你可以看看自己小时候常跟谁一起照相，或总是离谁比较远、比较有距离？在家里照相时你是什么表情？其他人又是什么表情？或是小时候的相片中是否总是少了一个人，那个人是谁，是爸爸、妈妈或是兄弟姊妹……小时候的照片会刺激你对童年时期的一些回忆。你也可以找几位同样在看这本书的知心好友，共同分享彼此童年时的照片，一边在脑中浮现出小时候的场面，作视觉化的练习，一边与朋友分享你童年时发生过的一些事情。勾起童年时的回忆，对有些人而言，是温馨而愉悦的；也可能是痛楚不堪回首，不管如何，这都将是一趟有意义的回溯之旅。

做自我剖析时，最好能找一个绝对安静的地方，尽可能不要受到任何打扰；进行剖析时要注意的是信息的传递：语言的内容只占整体信息的百分之七，情绪与声调占百分之四十八，而肢体则占了百分之四十五。当语言所传递出来的信息，与情绪或肢体的部分互相抵触时，这就是所谓的“双重信息”。比如在小时候，你跟妈妈说你想要和邻居的小朋友一起出去玩，这时妈妈可能会用很不耐烦或很生气的口气回答说：“去呀!你尽管去呀!”表面上是叫你去，可是藏在这话背后的情绪却和说出来的话完全相反。孩子长大后遇到双重信息时，就会感到很无力。又如小时候当你打破碗时，父母可能都不责备你也不对你生气，只是用很失望的眼神看着你并对你摇摇头，其实这时你已经在接收来自父母对你的责备了。所以，当你在剖析时请特别注意那些非语言的部分，因为两者加起来占了整体信息的百分之九十三。

如果一个人所表现出来的情绪又与他的肢体行为互相冲突时，这时候你会相信哪个部分所透露出来的信息才是真实的？比如有个流氓

大声地对另外一个人喊着："×××!有胆你就给我过来，老子才不怕你!"可是当他一边说话时，身体却一边往后退……

在这个例子里你看到的是什么？其实，身体所透露出的信息往往是最真实、最不会说谎的，这就是为什么在完形治疗团体里，我身为一个团体催化员，最重要的工作便是在帮助学员觉察他在语言中所没有表达出来的信息。所以，这百分之九十三的部分才是你真正要去了解和面对的部分，通过自我剖析，我们可以找到原点，即原始的创伤，能觉察到这一层次，就已走在康复的疗程了。且唯有在你认为改变是可能的，有心想要改变，才是一切愿景的第一步。

人格基本架构

人格基本架构

每一个个体要成长、成熟到圆融自在的境界，都要经过很多痛苦的试炼与生命大跃进，而这往上跃进的重点在于觉知力，在每一个当下，你该如何为自己的需要、自己的情绪负起责任？该采取什么样的行为与周遭互动？在互动的过程中，你是否带着觉知去了解人、事、时、地、物随时都在变迁？中国的易经提到“三易”——变易、简易、不易是循序而渐进的，周遭的一切，包括你内在的情感都在变，每一个当下都不同。

你能否看到周遭的变易与互动，对这一切变易都了然于心？一开始可能要用很多的能量，可是后来会变得愈来愈容易，你不需要用太多的头脑去想，已转变成你生命的能力，自然可透析周遭人事物，不再被表面的现象所迷惑，进入对人性深层的领悟。

提升觉知从自身着手是最好的入门，在进入自我人格重塑之前，先介绍T.A.，也就是“交流分析学派”中的人格架构。在这个学派中将人格分为三大部分——①P：父母（Parent)；②A：成人（Adult)；③C：小孩（Child）。我们的意识就如一座冰山一般，浮出的冰山代表的是理性与认知的部分，亦即成人(A）的部分；而海面下的冰山就如我们的潜意识一般，它包括了内在的需求、情绪和观念三个部分。其中内在孩童所代表的是情绪和需求的部分；而父母(P)则代表我们的价值观和观念的部分。

如果仔细去探究的话，我们的人格中又包含或内化了许多人的P.A.C.（父母、成人、小孩），诸如你父亲的P.A.C.、你母亲的P.A.C.、阿公阿妈的P.A.C.、学校老师的P.A.C.……这么多人的父母、成人、小孩三部分人格特质都记录在我们的生命里面，包括他们处理事情的态度，甚至表达情绪和情感的方式……小时候你不听话时妈妈对待你的态度，是否就跟你现在对待孩子的态度一样？或是有一天先

生突然告诉你：“喂!你讲话的口气实在像你妈耶!”在我们小时候与父母之间互动的经验和影像，会清清楚楚地记录在我们的生命里面。

我们会将父母所有的言行举止、价值标准……都纳入我们的观念、头脑里；而内在孩童的那些恐惧和悲伤的部分，则隐藏在我们的潜意识里。

自我状态(Ego State)正负向特质

自我状态(Ego State)正负向特质
支配、控制(C P)
理想／批判、责备
良心／主观意识强
正义感／严肃
责任感／偏见
权威／权力
道德感／要求（完美）
自律性／给自己或身边的人压力
成人、理性(A)
知性、理性／对科学的盲信
生存良好的／无视于自然
适应手段／以自己为中心
重情报的搜集／物质主义
冷静的计算／冷漠
判断／自私
现状的分析／无感情
自由任性(F C)
天真浪漫／冲动的
自然随性／任性（自我）
自由的感情／旁若无人
爱表现／责任感不足
直觉力／不实际
积极／缺协调性
创造力／不擅组织

平衡生命的能量

平衡生命的能量

一个完整的人格，生命中P.A.C.的特质应能互相协调，取长补短，不至于过分偏颇；但有时要在经历挫折或伤痛之后，才能学会调整失控的发展。及早看到各种特质在你生命中具有的能量，才有更进一步可能去整理、去反省，甚至去转化。

人格特质再加以细分，P可分为CP与NP；C可分为FC、AC、RC。

所谓CP（Critical Parent)意即支配、控制与教导的父母；而NP（Nurturing Parent)意即滋润、养育与保护的父母。父母对孩子的两大功能，一是教育、支配与控制；一是保护、养育孩子长大，因此，在成长过程中，这两个部分也跟着进入我们的生命里。

例如一些很会自我控制、特别讲求道德义气、正义感十足的人，他们的CP掌控特质比较强；而那些富有同情心、很懂得去照顾别人、了解别人感受的人，是NP滋养特质比较强的人。

图中的A成人（Adult)代表的是理性。许多人具有分析、推理、逻辑、思考的能力，能够很清楚、不带任何情绪或成见地看见事情的真相……这些都是属于A里面非常好的特质；可是，如果一个人A的能力特别强，却缺少了P与C的特质，这个人可能会变成电脑型的人物，对任何人、任何事都显得十分冷漠，而且缺少温暖的交流和关心……其实刚来到这个世界的时候，我们身上并没有A的部分（理性的部分)，可是内在却有直觉的部分，便是理性的前身LP（Little Professor），这个LP本身所代表的是直觉，远超过我们身上分析、思考和逻辑的能力；因为直觉本身非常聪明，所以用“小教授”的名字来称呼它。渐渐长大成人以后，这个“小教授”就发展成为我们内在理性与A的部分。

接下来谈FC（Free Child)，它代表的是我们内在自由孩童的部分，是我们刚来到这个世上本来的生命样貌，那时生命的能量是流

动、敞开且自由的，我们对于身边的一切信息毫无选择地接受，并随着本能与周遭的环境应对、接触，生命里充满了流动与变化……FC是直觉、创造力与快乐的根源。FC愈强的人愈能感觉到快乐，而FC愈弱的人，生命里会渐渐失去欢乐的能力。当然，如果一个人FC太强，缺少A与CP的能力，则自制与理性控制的能力会比较差，在他的个性里，会比较孩子气、行事时而显得冲动而任性……其实FC本身是一股很美而且很重要的能量，是所有生命能量的源泉与生命力的展现。

AC是Adapted Child的意思，是我们为了要顺应社会的环境、文化、习惯所发展出来的部分，我们将之称为顺应的、适应的孩童。如果在孩提时期，我们将内在自由而流动的FC展现出来，遭到“父母”以及外在环境的禁止与挫折时，内在的AC能量便逐渐发展出来。为了要继续生存在这个社会上，渐渐地，我们学会了顺应、不照着自己本来的意思去过日子，也正因为如此，AC能力比较强的人，为人会比较随和，与人协调、合作的能力也比较强，会懂得去倾听别人内在的声音并乐于与人配合，但负面的特质是他会变得比较没有主见，遇到不公平的对待时总是委屈求全，不敢表达自己内心真正的想法和意见，总觉得别人的意见比自己来得重要。

RC（Resisted Child）所代表的是抗拒、叛逆的孩童。小时候每当我们FC的能量一呈现，却立刻在周遭的环境中受挫时，内在AC的部分便会开始发挥作用，引导我们去顺应、配合这个社会的要求，FC的部分便被压抑下来，但那股力量会使我们想要与周遭的环境对抗，于是就形成所谓RC的能量。这股能量有时会直接以攻击性、侵略性的方式表达出来，而有些时候则会使用一些间接的方式表达它的反抗。

其实，有许多青少年并不是因为到了青春期才叛逆的，而是他在学习顺应的过程中已经累积了许许多多RC的能量。如果你稍稍注意会发现有些孩子虽然只有三四岁，但是每当你强迫他去做一些他不喜欢的事情时，虽然表面上答应你，可是动作或情绪却显得较往常迟缓、低落……事实上就在这种心不甘情不愿的过程中，RC已经在他的内在

逐渐形成了，只是当我们到了青少年时期，由于身材、体形渐渐成人化，那时，我们的第二性征与性能量都开始发展，而我们也较童年时期更有操纵环境的能力，所以在青少年发育的这个时期，我们会试图把自我再一次地活出来，因此，通常我们都会觉得青少年时期是最叛逆的，事实上，那股叛逆性是早在孩童时期就已经逐渐累积形成的。

基本上说来，这六个能量（CP、NP、A、FC、AC、RC），除了RC是完全没有正面价值以外，其他五个能量都是我们生命里必要的部分，无论我们缺少哪个部分都是不健康的。一个真正健康的人是他能够因时、因地具备这五种完整的人格，并在任何一个时候展现适当的部分。因此，往后在你做自我剖析时，我会经常提到P.A.C.这几个部分，读者在读本书时，可以进一步地去做更深入的探讨与了解。

（注：本书附录有P.A.C.自我人格诊断问卷，你可以在完成自我剖析之后再比对你的人格特质曲线，互相印证觉察的准确度。）

不要存在

禁止令（stopper）形成的原因，是小时候我们从内在发出自然的需求、欲望或感情时，却受到父母长辈们的禁止，常常陷入一种不自由、被束缚的状态。

我们大约会在三到五岁时开始接受禁止令。禁止令的发生最初是父母为了保护孩子的安全而形成的，因为孩子不懂得死亡，不了解生命里面存在着许多的不安和危险，他们对生活中的每一件事都充满了新鲜、好奇和极度想要前去探索的兴趣。

影响我们非常深的有下列十二个禁止令，建议读者认真去觉察这些禁止令对你目前生活的影响有多深。

不要存在

这是第一个要命的禁止令。不要存在的禁止令，来自孩童时期被体罚、羞辱、忽视的经历；在他人面前被罚跪、斥责、感受到羞辱时，会恨不得有个地洞可以钻下、希望自己消失。甚至有的父母会对孩子说："你干脆死了算了!养你这个孩子实在没用，我应该在你出生时就把你弄死的!"父母亲用冷漠、不关心的态度来对待孩子，会使你觉得自己的存在对父母而言无足轻重。在心理上，父母亲给孩子最大的伤害就是漠视。

当意识里有这个"不要存在"的禁止令时，是造成个人想要自杀的最主要根源，或者常常觉得自己活在这个世界上没有一点意义，不知道自己为什么还要继续活下去……而在与他人的互动关系中，总是觉得自己无足轻重，害怕自己成为别人的负担，认为自己的存在是多余且不必要的；每当做错事情而影响别人时，心里会有很深的自责，并且认为所有的一切都是自己造成的。

当然，也有一些反动力量（RC）特别强的人，为了要抗拒这种宿命或避开那种令人无法忍受的自我批判，会将自己震荡到另一个极端而刻意凸显自己的重要。

个案1：学员分享（男，25岁，工程师）

从小，因为我们家兄弟姊妹众多，父母又忙于做生意，使我觉得自己的存在对父母或对整个家庭而言一直是可有可无的，在成长过程里我一点也感受不到自己的存在对父母来说是十分重要的……我记得在中学的时候，我就一直在想关于生命与存在的事情，那个时候我常常想，也许有一天我自杀了，父母才会真正注意到我存在的宝贵和重要。长大之后对我的影响是：我经常在团体里、人群中将自己隐藏起来，我总认为自己的存在是多余且不必要的……

个案2：学员分享（女，28岁，自由业）

我是一个单亲家庭中长大的孩子，在我之前是四个哥哥，我的出生似乎一点都不受重视，大约五六岁时有一次已是晚上十二点过后，我被关在屋子外，可是没有人注意到，也没有人在找我，我就很生气，干脆蹲在门口，让他们来找我。这种影响很严重，有时我都不知道自己为什么要活着，常会有想自杀的念头，因为在人群中要很用力地表现，人家才会感觉到你的存在，我好像空气一样存在着。而且小时候因为家里贫穷，母亲又忙碌，我常常挨饿，长大后产生厌食的现象，因为吃是为了维持生命，不吃代表一种对生命的抗议，不要存在对我的制约非常深。

不要当自己

不要当自己

有些人并不是被期待地来到这个世界上，比如父母原本想生男孩，结果却生了个女孩。在成长过程中，父母对孩子有很高的期许，所以每当你展现自己的时候，他们从来没有真正看过你、正视你的需求，他们总是用自己理想中孩子应该表现的样子来评断你。还有当你流露自然的情感与需求时，父母会用应该来要求你。在这样一次次的互动过程中，这个“不要当自己”的禁止令，就渐渐进入了你的生命，为了要得到父母的赞美和夸奖，你愈来愈远离本来的自己，而成为父母所期待的样子。

这个禁止令对我们的影响是，每当你真实的情感和需求浮现时，心里便会有很深的恐惧感同时出现，你觉得自己如果表达出内心真正的需求，别人一定会变得不再喜欢你，而破坏了你与对方之间原本和谐、自在的关系。于是，在你的生命中，你渐渐懂得去迎合、讨好别人。也有一些人因为感觉这样刻意压抑自己实在太痛苦，而选择将自己反动到另一个极端，“只要我喜欢，有什么不可以”，变成一个不在乎别人感受的人。其实，用心理学的眼光来看，这两种极端的内在根源是源自于同等的伤害。

个案1：学员分享（女，22岁，服务业）

我们家总共有六个小孩子（一男五女），我妈会接连着生这么多女儿的原¬因就是因为想要再生个男孩，所以我记得从小我就被要求要像男孩子一样帮忙承担家里大大小小的事情，我感觉他们都希望我要像个男孩子。这长大之后对我的影响是：我变得很难将自己女性特质的部分展现出来，而且很容易就去迎合别人对我的期待和要求，而对于自己真正想要做的事情却没有勇气，也无法很自然地去做。

个案2：学员分享（女，28岁，企业主管）

我的母亲是典型的教育妈妈，因为我是女孩子，她要求我要注意每一个细节，例如拿筷子的姿势、走路的样子，因为从小被要求惯了，变成我也很在乎自己的一言一行，在人际关系上很在乎别人对我的看法，过得很不快乐，我曾离家出走，也曾自杀过，小时很希望自己快点长大，有独立自主权，而长大后对自己及周遭的人要求都很严苛，仍然有很大的挫折感。

不要亲近

不要亲近

这是第三个禁止令。有些父母本身非常不善于和孩子有亲密的肢体接触，如拥抱、亲吻。小时候，父母亲愈少与你有肢体上的接触，这个“不要亲近”的禁止令对你的影响就愈大。很多时候我们周遭的父母长辈们不自觉地就让我们接受到这样的信息，成人在焦虑状况下无心的呵斥，孩子可能诠释为“不要亲近”的信息。

这个“不要亲近”的禁止令对我们长大之后的影响是：我们会有与人接近或接触上的困扰，尤其是那些你愈喜欢或是愈有权威的人，你在与他们接近时，心中会感到十分害怕和紧张。

个案1：学员分享（女，19岁，学生）

我总是感到我跟爸爸或哥哥之间一直很难亲近，也许是因为我从小就被要求要像个男孩，我心里对于这个部分一直感到很愤怒、很抗拒，因此也造成了我和父兄之间一直有解不开的心结与距离感。这个不要亲近的禁止令对我现在的影响是：我不管是在两性或同性关系上总是一再地卡在亲近后又想疏离的问题上，我无法与人在心理上或肢体上真正地亲近。

个案2：学员分享（女，26岁，广告专员）

我的爸妈很少抱我，当我看到电视上家人亲密的镜头，我会要求他们抱我，可是父母会说：“那你去当他们家的小孩好了!”让我觉得自讨没趣。还有一次我很小的时候有一次阴道发炎，我爸爸帮我擦药，我很直觉地说：“很舒服，爸爸你明天还要帮我擦呀!”我爸爸大概就把这件事告诉了我妈妈，我妈妈是很急性子的人，什么事都要快速解决，我觉得那天她是特别耐着性子、很平静地边洗澡边问我：“爸爸怎么帮你擦？爸爸对你怎样……”我觉得那件事很怪，长大后我回想起来，她的心态可能想找出我爸爸对我做了什么，而不是关心我的状

况。这件事以后我爸爸再也没有帮我擦药，与我的距离也愈来愈远，愈来愈难亲近。

这对我的影响是：长大以后我在两性关系上不大敢表达自己的喜好，我的感觉是我不说实话反而能维持一份关系，因为我不敢确定表达后对方的反应。我会很讨厌我爸爸那类型的男人，只要样子跟他长得很像，年纪三四十岁、很严肃，职业是老师的男性我都会去避开。

不要属于我们

不要属于我们

第四个禁止令是“不要属于我们”。如果小时候你的父母比较偏心，而你刚好又不是集三千宠爱于一身的那个人，小时候你甚至曾经怀疑自己到底是不是爸爸妈妈亲生的？否则的话为什么有时父母也许只是开一些玩笑说：“你根本不像我们的孩子。”也或许你小时候有被兄弟姐妹、其他小朋友排斥的经验。你的生命里就开始会有这个“不要属于我们”的禁止令。

长大之后，这个禁止令对我们的影响是：我们很难有归属感。在团体里、人群中，或是在你与别人的互动关系上，你总是感到与人格格不入。

个案：学员分享（女，24岁，会计）

从我小时候我就觉得在我们家中爸爸妈妈最疼、最重视的人是哥哥，因为他是唯一的男孩子，所以他在家中一直都很受宠，他似乎不必担负什么责任就可以得到父母对他的注意和关心。我发觉这个部分影响到我进入社会工作时，很难真正地融入一个团体或公司里面，尽管我在那里已经工作三四年了，而我却还是觉得与同事之间格格不入……

不要长大

不要长大

这是第五个禁止令。有些常常被夸为天真、可爱的人，尤其是老幺特别容易有这个“不要长大”的禁止令。另外有些父母很需要孩子需要他们，这种被需要的感觉，才让他们觉得自己的生命很有价值，所以，每次你要自己独立去做一件事的时候，你就会被否定；可是，当你选择倚赖父母、听从他们给你的意见、照他们所安排的路走时，反而能够从父母那儿得到肯定和认同。

这个禁止令对我们长大之后的影响是：我们会比较倚赖、比较优柔寡断，遇到问题时，很容易选择逃避退缩的方式，害怕承担责任与面对问题。但是，有一些人当他内在的力量造成反动时，他会变得承担过多的责任，什么事情都往自己身上揽；又因为他很讨厌自己内在优柔寡断的部分，所以在作决定或作决策时，往往变得很冲动、草率。

个案1：学员分享（男，27岁，服务业）

在家中我排行老幺，我觉得我的父母有时会要求我要成为一个行事成熟、独立自主的人，可是，每当我要为自己作决定时，他们却对我有许多的不信任和担心，我觉得他们很不信任、很不肯定我的能力，所以现在当我面临一个比较重大的抉择或决定时，我很难信任自己的判断，总是要一再地询问很多人的意见才敢下决定。

个案2：学员分享（女，30岁，银行专员）

我是长女，下面有两个弟弟，从小父母非常疼我，很多生活中的事都帮我安排妥帖，我也很习惯什么事情都依靠他们，我会害怕长大后要承担很多的责任，于是我在选择男友时，我的对象要具备很多的能力，要能承担我的倚赖、满足我的需求，其实很多事我可以自己做，可是我潜意识会觉得不要长大，才可以被人呵护。

不要健康

不要健康

这是第七个禁止令。你以为你身体上的不健康完全是因为生理的关系吗？也许是你的父母在你很小的时候就给了你不要健康的暗示。因为当你身体健康时，他们很少给你注意和关心，可是每次你身体不舒服的时候，他们就会对你特别好，陪在你身边说故事给你听、削苹果给你吃等。你为了获得父母对你持续的注意和关心，你可能选择让自己成为一个体弱多病、欠缺生命活力的人。成长之后，尤其在人生面临困境、挫折、失意、难题时，各种不同的病痛都会逐一地浮现。

个案：学员分享（女，20岁，学生）

由于我们家小孩子很多，所以从小我就学会用生病来获得父母的关心和注意。我还记得自己五岁时，有一天晚上发烧，结果妈妈在床边照顾我一整个晚上，我感觉到她细心的照顾和母爱的温暖，从此以后我便立志要做个常常生病的小孩。母亲因为我的身体不好，会要求哥哥姐姐特别照顾我，不要和我争执，让我享有很多特权。

不要正常

不要正常

第八个禁止令是“不要正常”。小时候，每当你表现得很正常，却得不到父母的照顾和关心，可是每次你一歇斯底里或情绪表达比较强烈时，你就会被注意、被关心。事实上，有许多孩子早就知道该如何“利用”自己的愤怒或情绪来控制父母。

如果我们有“不要正常”的禁止令，对长大后的影响是：会比较情绪化，也会比较喜欢以夸大的方式表达自己的情绪。在生活中有这个禁止令的人，会比较容易被某一种情绪抓住，并深深地沉溺其中而无法自拔。

个案1：学员分享（女，37岁，保险营业员）

从小，我就是一个比较会压抑自己情绪的人，我总是一再地累积不舒服的感觉，直到我真的忍不住就一次爆发出来，而这个时候，我觉得不管是父母或是我周遭的朋友都会变得比较注意我的存在和我的感觉。在我的前一次婚姻，我也是百般隐忍种种不满，在一次情绪爆发后，前夫用掌掴我，我就再也没有回头了。

个案2：学员分享（女，40岁，业务员）

从小我就觉得父母亲不大懂我的感受，于是我的表现比较叛逆、不正常，我要让他们担心。像后来与男友未婚生子，不断让父母操心、伤心，也让我与父母的联结一直很深，我始终保有他们的呵护。

不要成功

不要成功

第九个禁止令是“不要成功”。我们常以为自己到现在为止一直没有成功完全是因为机运不好，其实可能是“不要成功”这个禁止令进入了你的生命，扮演了重要角色，而使你一辈子都徘徊在成功的门外。在孩提时期，当你很得意地完成了一件作品，得到的却是父母对你的批评与苛责时，你内在那种需要被赞赏、被肯定的感觉无法被满足，就在这个时候，这个禁止令便开始进驻了你的心灵。一个完成一件事就充分被赞赏的孩子，会对人生、对成功充满希望和喜悦；相反地，如果一个孩子在努力用功之后，换得的却是父母的批评、责骂，在潜意识中，他会不自觉地去拒绝生命中任何一个可能成功的机会，当然，这个部分是绝对无法用头脑觉察到的。

而这个禁止令对我们往后人生的影响是：我们愈渴望、愈努力想要成功时，却总是缺少临门一脚；或者是你彻头彻尾地觉得自己根本就不可能成功，一事无成就是你的宿命。

个案1：学员分享（女，28岁，设计人员）

我记得四年级时，有一次数学考了九十八分，我得意扬扬地跑回家告诉妈妈这件事，结果我妈却指责我怎么那么不小心……从那次之后我便不再把自己认为得意的事告诉妈妈了，其实我一直想得到她的肯定和赞赏，可是每每接收到的却是她对我的苛责。长大之后对我的影响是：我会很努力地企图去完成一件作品或一件事情，可是每次到了快要完成的时候，不知怎的，我便突然开始想要停顿下来，觉得自己一点想去完成的动力都没有。

个案2：学员分享（男，31岁，电脑业）

我家有五个兄弟，我排行老幺，在众多兄弟里，我没有比较特别，小时候有些事情，本来完成时很有成就感，我很在意，可是父母却没有给予任何认同或夸赞，久而久之，我也觉得自己没什么，再怎

么做都一样。现在在做事之前会有很多犹豫，欠缺完成的动力，也会害怕失败，认为没有达到标准就是失败。

不要重要

不要重要

这是第十个禁止令。如果在长大的过程中，父母很少让我们感觉到自己的存在，也没有让我们了解我们对他们而言是十分重要的，心理就可能会产生“不要重要”的禁止令。

长大之后，这个禁止令的影响是：我们会经常觉得自己十分渺小、微不足道，尤其是有机会担任重要的角色或负担更大的责任时，内心会感到非常恐惧、胆怯，害怕成为众人注目的焦点，并很难坦然接受别人的赞美与夸奖。

个案：学员分享（女，33岁，家庭主妇）

我父母都是那种很传统的人，他们在我成长的过程中，几乎不曾对我表达过他们对我的关心和在乎，所以，我常常觉得自己是很渺小的。这个禁止令对我长大之后的影响是：我并不是很习惯站在人前表达自己的想法和意见，因为我心里很害怕成为别人注意的对象。我也不认为自己有权利去争取我喜欢的东西，在婚姻中吸引的是一位个性霸气的先生，任何事都必须¾¬过他的同意，使我更加深了自己微不足道的感觉。

不要思考

不要思考

这是第十一个禁止令。你觉得自己不够聪明或没有创造力是天生的吗？其实，也许在你还是个小孩的时候，你曾经非常好奇，对什么事情都很用心、很认真地去思考和探索，可是当你在思考或发问的时候，却没有得到父母给你的鼓励和回应，于是，在往后的生命历程里，你渐渐地就陷入了这个“不要思考”的禁止令当中。

在你长大之后，这个禁止令对你的影响是：你变得不太使用脑筋，一旦有人要求你动脑去思索一些较为细密或周严的计划时，你一想到这些就会开始头痛并心生抗拒。

个案1：学员分享（男，35岁，企划组长）

这个禁止令对我的影响比较少，因为在小学的时候，我很幸运地碰到了一位启发我思考的好老师，所以在我现在的生活或工作里，我擅长去想一些比较创新、活泼的点子。

个案2：学员分享（女，22岁，服务业）

记得很小的时候喜欢问父母：“为什么？”父母总回答：“想那么多干什么？你就照着爸妈的说法去做就没错了!”而学校的老师也只是要求我们背东西而不必去理解，养成我凡事不会深入探究的个性，结果现在碰到状况时常感慌乱，不知该如何解决问题，逻辑与因果概念很差。

不要感觉

不要感觉

第十二个禁止令是“不要感觉”。20世纪末期最大的反讽，就是人类终于发现感觉比理性重要，但在过去几百年的历史里，几乎都认为“感觉无用论”，有情绪是解决不了问题的，许多人从小在表达感觉上备受挫折；有些父母把情绪视为毒蛇猛兽，他们没有办法自然地接受孩子内心真实的情绪展现，所以每当孩子自由表达内在的感觉和需求时，他们会用各种方法去扼杀或阻止孩子将真实的情绪流露出来。

根据一项心理学家的统计，孩子与父母亲的对话中，有百分之八十二在表达感觉：喜欢、讨厌或生气；父母亲回应孩子的话中，有百分之四十四在否定孩子的感觉，这是很可怕的一个数字。

这个禁止令最大的影响，就是限制了我们感觉的能力，感觉的敏锐度及察觉力都被限制住，很难对自己的真实感觉回应，当很多感觉出现时，只感到莫名的烦闷、焦虑，很难仔细分辨其中的感受，甚至只想刻意忽略，这样的禁止令在男人身上特别强烈，因为担心自己变得太有感觉、太过娘娘腔。

个案：学员分享（男，42岁，人事主管）

我爸爸是一个什么情绪都往肚里吞的人，所以我记得自己小时候不论是在哭或是在表达自己的愤怒时，他总会要我忍住自己的情绪，不准我哭出声来。长大之后对我的影响是：每当我心里有一些情绪产生时，我总会用批判的方式不让那些情绪宣泄出来。在别人眼中我是一个理性的人，可是我的阴晴不定会在家中表露，造成妻子儿女与我的疏离。

看清自我真貌

看清自我真貌

你的生命中究竟有多少个深深影响你的禁止令？这个禁止令形成的原因是什么？父母曾经用怎样的言辞和态度对待过你，使你的内在形成这样一个禁止令？而这个禁止令对你现在的人格、工作或人际相处又有什么影响？

倘若你童年时的记忆大部分都已经遗忘，就将觉知的重点放在这个禁止令对你现在人格的影响上。

心情探索笔记可以帮助你整理思绪，先记下每一项禁止令对你影响的强度，可以用一到十分来评估，影响你愈深的禁止令给予愈高的分数。再进一步思索感受的源头及目前对你生活各层面的影响。

快一点！

有一则譬喻，对于心灵及自我的描述非常传神。

有一个马车夫，驾着一匹神采飞扬的骏马四处游逛，爱往哪个方向驰骋，就往哪个方向扬鞭奔驰，直到有一天身后突然传来车主的口谕："停!"马车夫才恍然大悟，原来自己并不是主人，只是有时得意忘形而逾越了分际。

马车夫代表着我们的自我，而真正的主人是心灵，有时自我驱使我们去追求许多属于外缘的东西，或因童年时期体验产生的巨大震撼、深刻烙痕，使我们一再陷溺在同样的应对模式中。

驱迫令就是这种不自觉、属于意识深层的驱力，与禁止令处于冻结的状态刚好相反，即使我们头脑与意识的部分知道自己不这样比较好，可是一不注意，没有用意志力去控制时，又掉入原来的模式。

驱迫令（driver）源起于童年时期，在与父母长辈的互动过程中，通过他们的言语、情绪、举止、态度，使我们内心产生一种后天、非本能的驱迫性感受。所谓驱迫性的感受就是：我应该如何、如果不的话会怎么样，在心中有一种非去做什么不可的驱力和冲动。当这种驱迫性的感受逐渐在生命中内化，形成一股强大的力量而成为一种驱迫令时，如影随形使我们的内心时时感到紧张、焦虑和压迫，而无法享受自然、愉悦的生活，长大后这股力量仍支配着我们。下列五个深具影响力的驱迫令，你可以进行自我的探索与评估。

快一点！

第一个影响我们的驱迫令是："快一点!"（Hurry up!）

有一些内在焦虑、性格急切的父母，他们常会催促孩子做什么事情都要快一点。父母亲的焦虑与急躁的个性，会很强烈地通过眼神、讲话的速度、腔调、言行举止呈现，孩子会很敏锐地捕捉到这种非语言的信息中所蕴含的催逼性感觉。

这个驱迫令对我们长大之后的影响是：我们的内心会经常处于焦虑的状态，使我们很难真正放松下来。其实，受驱迫令影响愈强的人可能在物质生活或社会成就上获得较多的成功和肯定，但这些人在自己的心灵或身体健康上，却往往付出了相当惨痛的代价。

个案：学员分享（女，34岁，广播节目主持人）

小时候家里开杂货店，家中四个小孩总是要帮忙照顾生意，例如顾店、送货……父母总是以生意为优先，遇到需要送货时，总是以急切的声音，呼喊小孩去送货。

若有延迟，则受责备，再不然则以他们命苦，小孩不听话的口吻，让我们感到自责，甚至与隔壁邻居小孩作比较。有一次，在小学四年级时，跟哥哥在被父母催促下，心不甘情不愿地将米、汽水送至客户家中，可能路途中沿路敲打所致，汽水居然在客户家中爆开，哥哥受伤较严重，满手鲜血，我只是大腿割伤……虽此事让父母愧疚，但是在我心中早已烙下伤痕。

父母的生意我们从小就要分担与背负，赞美时少责备时多，尤其严厉的父亲更是不容许我们有丝毫差错，钱找错了或是称糖撒满地，总是看到他涨红的脸与凶悍的眼神，尤其他对妈妈更是严厉，她到店面顾店时不得延迟，若有延迟或听不见他的呼喊声，立刻来一顿“言语暴力”，所有的脏话全出笼……

从小到大，内在常有心神不宁的感觉，尽管外在给人从容不迫之感，但我深知，这是我努力刻意表现的结果，我的内在永远有一个严厉的声音在督促我“快一点!不然就遭殃了!”

要更努力

要更努力

第二个驱迫令是："要更努力!"（Try harder!)

这个驱迫令来自于要求完美、成就导向的父母。从小总是给你一个信息，你做得还不够，你还可以做得更好，与这种完美主义型的父母长期互动下来的结果，长大之后的影响是：总是觉得自己的努力还不够，会不断地追逐外在的成就感来建立自我的价值，一旦处于无事状态，内心便会出现一股强大的驱力，不断鞭策自己再去寻找下一个努力和挑战的目标。

这个"要更努力"的驱迫令使我们无法好好地享受生命里每一个片刻与过程，每当达成了一个目标或是完成一件事情时，很难让自己停下来，充分去享受那种完成事情的成就感与自我满足感，很难欣赏自己。

个案：学员分享（女，37岁，广告专员）

从小就笼罩在母亲与奶奶有严重婆媳关系的阴影下，由于奶奶只生有两个儿子——伯父与我父亲，伯父与伯母是高知识分子，从事的职业是医生与老师，而父母亲只有小学毕业，父母亲常常遭受不平等待遇，被当成奴隶般使唤，当时还是大家庭，母亲常遭奶奶与伯母的欺负，我的人生是伴随着母亲的哭泣与悲愤成长的，妈妈不断告诉我们——你们要比堂哥更好，书要念得比他们好，钱要赚得比他们多，所有的社会价值观深深地加诸在我们身上。

从小我就很认真地照母亲的理想去做，只为了要替母亲报一箭之仇，努力念书，考试，同时为了不让大家失望，还学会了作弊，投机取巧，从小学直到高中，甚至到了大学，要求自己一定要成为佼佼者，一定要让众人俯首称臣，不能有一个人不喜欢我……在意自己的外表，努力学习内在修养，企图心强烈，大学时期就参加卡内基、陈安之等各种训练，每个时期都赢得众人称羡，但是我慢慢觉得好辛

苦，不想这么累，不想替母亲背负一切：“你要更好”这样的驱迫令已侵蚀我的人生太久。

要坚强

要坚强

第三个驱迫令是："要坚强！"（Be strong！）有些父母常对孩子说"男儿有泪不轻弹"、"好汉打落牙要和血吞"以及"在什么地方跌倒就要在那里站起来"这样的话。或者常常告诫孩子："凡事要坚强一点，社会是十分残酷、现实的，你怎么哭也不会有人理你，求人不如求自己，别人是不可信赖的。"

这个"要坚强"的驱迫令对你的影响是：你的自我防御性会变得很强，你会很害怕别人知道自己的弱点；当你感觉悲伤和无助时，你很难对人求援或倾诉，因此，在你的人生历程里，你比较容易陷入孤立无援、独自搏斗的困境，你总是看不到周遭可寻得的支援与帮助。

个案：学员分享（男，36岁，企业主管）

我的爸爸从小就自己出来打拼，亲友之间相当疏离，只有钩心斗角而没有家族的互助与扶持。因此从小父亲即灌输"求人不如求己"的观念给我们。我印象最深的一次，是有次父亲车祸被撞伤了腿，对方人多势众，我父亲却是只身前往谈判求偿，父亲还想出一个点子，打电话给对方，改变嗓音假冒是自己的朋友，要求对方重视我方的要求。

成长过程中种种辛酸之事，让我一再告诉自己"要坚强"，这个特质对我的婚姻造成一些负面影响。我一直不敢在妻子面前表现自己软弱的部分，薪水不够家用，我身兼数职也不敢要求妻子出外工作或节省家用，内在的愤怒一再累积，两人的关系因此恶化，一直到上了课，体认了这一点，我才面对内在真实的恐惧，也试着与妻子真诚地沟通。

要完美

要完美

第四个驱迫令是："要完美!"（Be perfect！）

这个驱迫令来自于对孩子的要求比较挑剔、严格的父母。这类的父母经常会对孩子说"你这个也做不好，那个也做不好，你干脆不要做算了"这样的话。这样的父母很容易就挑出你做得不够好的地方，你之前可能努力把房间每个角落打扫干净，可是他一眼就可以抓出你百分之零点一有灰尘的地方，这样的感觉是很挫败的。

当你身上有这个"要完美"的驱迫令时，你会不断为自己的表现打分数，你会给自己很大的压力，只要不小心失败或犯错，内心便会有很强烈的自责，生活上承受很大的压力，所以跟你相处的人往往也会从你身上感到很大的压力。

个案：学员分享（男，38岁，金融投资业）

我的父母个性都很急切，当他们想做任何事时，一定要立刻处理好，而要求完美的父亲常会大声责备母亲的粗心与笨拙。这种追求完美的标准让我心生恐惧，于是从小我就常忘东忘西，也许是太紧张、担心做不好的缘故，也因此造成父母的先入为主观念，觉得我什么事都做不好。他们要求我做事时，我会一直思考如何做得更好，让他们不致挑剔我，也就一直拖延动手去做，成了思想的巨人、行动的侏儒。

害怕自己不够完美的想法对我做事的态度影响很大，我养成习惯凡事不到最后一秒钟不去做它，事后面对指控我不完善的批评，我都可以归罪于时间的仓促，这种习惯好几次险些酿成大错，内心又因此滋生很多自我指责与罪恶感，让我更加沮丧。

取悦别人

取悦别人

第五个影响我们的驱迫令是："取悦别人"（Dear me!）我将它翻译成"取悦他人的我"，这样的内在特质有它形成的环境。

有些人会不断地表现出自己可爱、善良、讨人喜爱的一面，尽量使周遭的每一个人感到高兴。这个驱迫令最主要形成的原因，来自于情感上比较匮乏、需要支持的父母，比如说：在离婚、单亲、丧偶的家庭。

这类情感匮乏的父母对你长大之后的影响是：你会很懂得照顾别人的感觉和需求，但也很容易把别人的问题当成自己的问题，那些与你情感上越亲近、越重要的朋友，存在于你心中那种情感上的捆绑会越大，当你在乎的人不快乐、不开心时，你就开始感到不安；因为没有情感上的界限，所以总是要身边的人都感到快乐、平安，才会觉得放心，所以从另一方面来看，也很懂得迎合别人的期待。

个案：学员分享（女，29岁，文字工作者）

打从我有记忆开始，就感受到父母的感情并不好，妈妈时常挨骂，我们也从未与父母亲一同出游过，他们只是不断地赚钱，赚钱……

我不知道什么叫做甜蜜的家庭，我们只有过年一年一次全家共同吃饭的机会，一年三百六十五天店面从未休息过。我们的物质从未缺乏过，但是这却无法增进我们家庭的爱。

于是假日我不喜欢待在家里，不断地交朋友，不断地安排各式各样的活动，人际关系好得不得了，生命看似丰富。其实在家里，父母并不会关心你所发生的事，与父母之间也无话可聊，兄弟姐妹之间感情更是浅薄，有困难绝对不会找家人帮忙，那只会自讨没趣罢了，回家只是更孤单。

于是朋友成为我的生活重心，自然而然地，我变成常迎合别人，期待自己在别人眼中是可爱可亲的，不敢表达愤愤怒。

驱迫令与禁止令的关联

驱迫令与禁止令的关联

禁止令较早进入我们的生命中，缘自于父母为保护我们的安全。当我们渐渐有行动能力时，父母驱使我们照他们的意愿去做事，驱迫令就开始进入了我们的意识。当我们按照内在的驱力去做、去努力，在生活中仍遭遇挫败时，生命早期接受的禁止令就会浮现。

例如内在有“要快一点!”这个驱迫令，可是当你一直要求自己要快，仍无法达到自己期许或渴望的标准时，早年那个“不要长大”的禁止令就会出现，干脆让自己像个孩子一样，任性、放纵、不去负责。例如“要坚强”的驱力仍无法使你做到不落泪、不悔恨，“不要感觉”的禁止令就会浮现，让自己切断感觉。

“取悦别人”的驱迫令是想要讨好别人，得到他人的重视与喜爱，以证明自己是好的、棒的，如果得不到时，就干脆“不要存在”，离开好了。有的人在两性关系上遇到挫折时就黯然离开，更惨烈的是在失恋或被背叛时，以自杀为报复，就是希望自己消失，不要存在。

“要完美”的驱力的反作用力，会造成一事无成，有人万事俱备，只欠东风，一辈子都在等待东风。“要努力”的驱力，使我们一直付出、努力，可是一再地达不到自己的期许时，早年“不要成功”的禁止令会浮现，阻止我们去达成目标。这些是驱迫令与禁止令之间的关联。

我们人生中有些巅峰体验，这些巅峰体验能为我们带来一些转变，例如一个人面临生死关头，或有些人平日很不重视自己的健康，可是生了一场重病后就改变了一切的生活作息与习惯。在这种巅峰体验里，我们是被动地等待它发生。即使驱迫令的转变是如此的不易，我想读者也不必太灰心，觉察是行动的第一步，你可以参与工作坊中去提升觉察的能力，或在生活事件中深入觉察，点点滴滴累积你的智慧，总会有一天，你想改变的驱迫令，它的影响力会越来越低。

批判过度

如果在你的成长过程中，父母对待你的态度是充满慈爱、温暖而又非常具有支持性的，在你的人生中，你会比较愿意去相信自己周遭的人也一样充满了无比的慈爱和关心。相反地，如果你的父母经常很严厉又极度苛责地对待你，你的内心会有如阴影笼罩着一般，在你往后的生命过程中，你常会感到自己一无是处，并觉得自己无论做什么事都难以得到父母的认同和肯定。

因此，在孩提时期父母对待我们的态度，将在我们今后人生自我概念的建构上，扮演举足轻重的角色。为了觉察你的人生剧本是如何形塑的，为了不让负面的影响延续下去，去理清影响自我概念的负面因子是很重要的。

批判过度

第一个对我们影响很深的特质是："过度批判的父母"。

过度批判的父母经常会使用全面性否定的话语指责孩子所犯的错误，他们常会说："你怎么又做错了，你实在是没有用!"诸如此类的话来否定孩子的能力。当这个"过度批判"的特质出现在我们的生命里，对我们长大之后的影响是：我们心中会有很深的自卑感和罪恶感，而也由于父母对我们长期的否定及批判，我们通常会真地相信自己很笨、很傻并且一无是处。当然，也有一些人会选择将自己的消极、自卑震荡到另一个极端去，而变成一个骄傲、自大、过度膨胀自我的人。

个案：学员分享（女，40岁，保险公司主管）

我的父母与我结婚后的夫家长辈都是受日本教育长大的，他们对孩子的要求都比较严格。我也在不知不觉中内化了对别人严格要求的特质，显得比较强势，要求孩子及部属都依我的方式做事。可是当他们无法照我的要求去做时，我就产生了自我怀疑，因为他人的肯定是我存在的价值。这一点一直要到上了成长课程后，我才领悟到我不要

做个一百分的人，我只要做我真实的自己即可。让自己不要那么要求完美，一直是我努力的方向。

过度保护与过度干涉

过度保护与过度干涉

第二个影响我们的特质是："过度保护与过度干涉的父母。"

过度保护与过度干涉的父母经常会剥夺孩子独立学习、探索周围事物的能力。在这样的家庭中长大的孩子，往往因为父母长期的过度干涉和保护，而被训练得太过倚赖父母的意见和决定，他们常常在面对问题或困难时感到退怯、无助、没有主见。

至于这个过度干涉、过度保护的负面特质，对我们长大之后的影响是：我们会变得比较倚赖，面对问题时比较会退怯、逃避，在人生的过程中，缺少应有的担当及责任感。当然，有一些人会因为那种过度倚赖他人的感觉太不舒服，而将自己反动成一个不需要任何援助或是承担过多责任、什么事都往自己身上揽的人。

个案：学员分享（女，41岁，工研院研究员）

因为我们家是开杂货店，爸爸不会写字、算账，所以他很没安全感，脾气很暴躁，我和妹妹一放学就得回家，两人常常被约束待在店里照顾店面，父母过度干涉对我的影响是我变得很会撒谎，因为我要想办法出去，就必须找很多理由与借口，又因为常说谎，相对的我变得很没信心，做事很不果决，常会自我怀疑，在内心充满了问号，这也是父母常对我使用的不信任口气，在这样的气氛下长大，对我影响很大，我很想突破，很想理清一些东西。

首尾不一，缺乏一贯性

首尾不一，缺乏一贯性

第三个影响我们的负面特质是："首尾不一致、缺乏一贯性的父母。"有些父母对待孩子的态度和管教方式经常朝令夕改、变幻莫测并缺乏一贯性的原则，使得孩子无法很清楚、明确地知道父母心中真正的想法，以至于当他们在面对父母日常生活中许多教导与规范时，往往变得不知所以、无所适从。

当父母没有很清楚地让孩子了解，自己情绪的变化并不是因为他不好或做错事时，长期在这种家庭中长大的孩子会经常处于焦虑不安、困惑和矛盾的情绪里，他们对人无法信任、疑心病重，并且特别喜欢去探索别人对自己的想法和感觉。当然，有些人因为自己内在这种对人怀疑、不信任的感觉实在太痛苦了，反而让自己不要有感觉，变成一个缺少怀疑能力、对别人全然相信的人。

个案：学员分享（女，24岁，机关职员）

我的父母是做工的，忙于生计，平常很少与我们接触，可是心情不好时我们就遭殃了，这让我变得很敏感、很会察言观色，我只要一看父亲的眼神就知道是不是该躲起来，所以我很少挨打，可是哥哥就不同了，他比较顽皮，我看到父亲处罚他时，心里都非常恐惧。这对我的影响是我很会去观察别人的情绪，若对方在生气时，我会避免去跟他接触。

言行不一、表里不一

言行不一、表里不一

第四个影响我们的负面特质是："言行不一、表里不一的父母。"小时候我们经常从父母那儿接收到所谓的"双重信息"，比如说：父母常常告诉你做人要诚实，结果自己却经常说谎。

这样的管教往往会造成孩子心中极大的困惑和混淆。而这个言行不一的负面特质对我们人格的影响是：我们也会像父母一样，成为一个言行不一、表里不一的人。至于那些选择将自己反动到另一个极端去的人，他们通常会变得一诺千金、缺乏弹性，他们会极度要求自己信守承诺。

个案：学员分享（男，29岁，经营咖啡屋）

我的父母从事建筑业，生意往来的对象非常多，个性严峻的父亲常需要母亲在其间做润滑剂、打圆场，也许因为如此，我常发现母亲在讲一些她自认为是顾全两方面子与需求的小谎或善意的谎言，从小耳濡目染的结果，我也会视情况的需要而调整讲话的内容，以换取最大的利益，甚至强词夺理，用气势去压对方。而事情即使被拆穿，我也自有另一套说法，但这样的个性造成了别人对我的不信任与排斥，尤其是亲密关系受影响最大。

放牛吃草

放牛吃草

第五个影响我们的负面特质是："不关心孩子、放牛吃草的父母。"仔细地回想自己的成长过程中，是否跟父母之间的距离一直很遥远，你的父母很少给你情感上的支持和回应，他们很少注意到你内在真正的感受和需求。当我们的生命里有这样的负面特质时，长大之后我们会很难对人有正面的回馈与表达，尤其是在表达我们对对方的欣赏、感谢与喜欢的情感特质时，我们会很难说出口。当然也有一些人因为十分不喜欢自己难以对人表达的这个部分，而选择将自己震荡到另一个极端去，就好像有一种人，他不论碰到谁都喜欢似的，因为他总是不停地在赞美别人："哇!你真的好棒哦!你真是太了不起了!"可是当他在说话时，仿佛看到一张人皮在说话，感觉不到他说话时的诚恳与真心。

个案：学员分享（女，26岁，公司行政职员）

我是老三，我的爸妈有点重男轻女，他们很少管我或关心我，后来开了工厂更是忙碌，很少介入我的生活起居，除非我有不确定或不懂的事情我才会问他们，与父母亲的疏离让我觉得自我价值感低落、没有信心，日后我与他人沟通不良时，我会很想逃避，不想澄清，显得很无力。

理论家

理论家

第六个影响我们的负面特质是：“理论家型的父母。”

有些父母很会讲道理，特别是父母的职业是教官、老师这类的专业人士，或崇尚纪律与服从的军人，很可能把职业的习惯带入管教中。理论家型的父母与孩子互动及表达关心的方式就是说理或说教。他们始终保持着一副扑克脸孔，维持着固定的表情，借由说理的方式来管教孩子，却造成孩子每与这样的父母互动一次，内心便产生极大的反动心理。事实上，这类理论家型的父母是造成孩子叛逆心理的最主要根源，他们在生活中所依凭的指针就是道理，却很少对孩子表达自己内在的感情和关心。而当内心一再累积愤Å¬造成反动时，孩子会变得比较容易走极端，做事情时会比较叛逆并缺少弹性。

个案：学员分享（男，20岁，大学生）

我的妈妈是一位老师，在离婚后身兼父职把我带大，我常常不敢为自己争取一些权益，也不敢大声表达内在真正的感受，因为无论我怎么说，都说不赢她，于是我学会撒谎与沉默，只要我不出声，讲久了她也疲了，这一点影响到我的人际关系，我缺少与人真诚沟通与对应的勇气，我担心别人总是反对我、扯我的后腿，先封闭自己以求自我保护，内心中的不满只能借着飙车或做一些较叛逆的行为来求得平衡。

情感匮乏

情感匮乏

第七个影响我们的负面特质是："情感匮乏的父母。"这种类型的父母与驱迫令中"取悦别人的我"（dear me）的父母特质是相同的，他们通常因为自己的婚姻不幸福、离婚、单亲或丧偶，反而需要孩子来照顾他们情感上的需求。许多代理父亲、代理母亲的孩子便是在这样的家庭中训练出他们善解人意、过度敏感的人格特质。

情感匮乏的父母对我们长大之后的影响是：我们会很容易去理解、体贴别人的需求和感觉，但却理不清自己情感上的界线，常常将别人的问题往自己身上揽，但对自己的感觉和需求却往往视而不见。

个案：学员分享（女，23岁，店员）

我的弟弟很小就罹患了癌症，一直到他十四岁去世，我们家一直笼罩在低气压中，母亲的伤心、难过我都看在眼里，我完全不敢拿自己的问题去烦她，而她也根本没有心力注意到我。弟弟过世后父母也离婚了，我觉得我好像要一直背负着她的情绪、她的不幸。当我在约会时，我会担心她被冷落、嫌我没时间陪她，我应该当个更孝顺、更体恤的女儿，我又好希望能卸下这份心头的重担与不快乐。

结果我在选择对象时，都会被很强烈、很不安的灵魂吸引，安定的性格既是我渴求的、也是我所唾弃的，一段段危险的关系几乎把我逼入险境，我需要很强烈的感情与表白，才能肯定与接受对方，可是一段时间后我又感到窒息，企图挣脱，这样的轮回一遍遍地折磨着我，我常觉得被痛苦的感觉淘空了，一无所有。

累积情绪点券

孩子喜欢玩游戏，只要是游戏就能让孩子一再重复，乐此不疲，其实有些心理模式的互动，也是身为大人的我们一再陷溺、反刍而不自知的，源自于小时候在真实表达自己的需要时，遭到拒绝、否定，遂发展出一套生活规则，不坦诚直接表达自己的情感与需要，而用暧昧的方式来要求，这个心理游戏的过程就在于累积“情绪的点券”。

累积情绪点券

点券愈多可兑换愈大的礼物，如一百点时小吵一番、五百点时大吵一架，有人积到一万点时分手、离婚，累积十万点时精神分裂，二十万点时自杀、杀人。

点券还可分成好多种颜色，红色代表愤怒的点券；黑色是悔恨、自责；褐色代表沮丧、无助、伤害；白色则是为正义、公平而付出代价；灰色代表害怕；蓝色带来罪恶感；金色代表喜悦、成长、欢乐，来自于真实的亲密关系。在生活中我们累积各色点券，每一种心理游戏都有特别的点券可兑换，心理游戏落幕时，主角总是再一次沉溺在童年的原始创伤，一再纵容自己回到原始创伤里温习，愈陷愈深，甚至回到小时与父母互动时，心灵深处的幼儿决断期感受，比如说：“我是可怜的，他们都不帮助我，没有人真的爱我。”小时候对自己的判断与感觉会内化，且日后不断在生活事件中强化。这时唯有带着觉知去审查自己的举止，与家人、朋友、爱人的关系才能跳脱心理游戏的陷阱，摆脱现世轮回。

在谈到八种著名的心理游戏之前，先介绍一下在这八种心理游戏中经常会出现的三个重要角色——“迫害者”、“拯救者”与“牺牲者”，我们将这些角色称之为卡普曼（Karpman)三角形（生命潜能所出版的《自我对话的艺术》一书中曾提及卡普曼三角形的理论）。

卡普曼在美国是一位非常著名的心理学博士，他在多年的心理研究中发现所有的心理游戏中都有迫害者、拯救者与牺牲者这三个角

色，而每一个人都在这三个不同的角色中不停地互换位置。其实，如果你仔细回想过去你曾读过或看过的童话故事、电影或连续剧，就会发现所有的故事几乎都有这三个角色。几乎所有的故事或连续剧里都具有同样的情节，其实，那是因为我们每个人在日常生活中就不断地在玩这种心理游戏。

跳脱游戏陷阱

跳脱游戏陷阱

在这个卡普曼三角形里面，你会不断地在这三个角色中跳来跳去，却总离不开这三个角色。除非你具备了与他人建立亲密关系的能力，你才能够真正从这个不断重复上演的心理游戏中走出来。

在这八种经常玩的心理游戏中，表面上我们常常以牺牲者和拯救者这两种姿态出现，事实上却施加给别人很大的负担与压力。所以当你在进行心理游戏分析的时候，请你特别注意自己身上这个部分，看看自己是不是也从父母那里学会了这样的模式，以至于你总是用牺牲者的角色来遮掩自己迫害者的行为，或是你早已变得习惯用拯救者的角色在迫害你身边的人而丝毫不自觉。

下列是八项心理游戏，值得你去察觉自己是否在玩这些游戏，怎么玩、跟谁玩，玩的过程如何、结果有什么感觉，落幕时一再重复的原¬始创伤又是什么？你对这些心理游戏的觉察可与之前驱迫令、禁止令的自我剖析联结在一起，你会看到自己在舞台上一幕幕地演出熟悉的剧码。

是的……可是

是的……可是

第一个我们常玩的心理游戏是：“Yes...but”，就是“是的……可是”。这个玩法是有人会带着无助的脸孔向人求助，于是一些热心助人、喜欢给人建议的人就出现了。

就像有的学员经常对我说：“许老师，我跟先生一天到晚吵架，我到底应该怎么办呢？”我回答她：“那就离婚呀!”接着她又说：“可是我要是离婚了，那小孩子要怎么办？如果真要离婚的话，我就没有办法照顾孩子了!”我回答她：“如果你真的想要得到小孩子的监护权，你可以Ñ¬法律途径解决!”她说：“这样不太好吧？如果走上法庭，这样以后我要怎么去面对我的公婆和亲戚？”

如果各位仔细看看以上的对话，你就会发现在这样的对谈里，其实早在玩这个“是的……可是”的心理游戏。这位学员表面上好像很需要别人给她建议和帮助，但是当别人真正给她建议时，她却又一直找理由回绝。事实上，她根本不是真正需要别人的意见，因为在她心里早就有了自己想要的答案。

总是有一些比较热心帮助别人的人，会一再地掉入救援者这种心理游戏中，并一再地上钩。但是，在这样不断重复的交谈里，那个真正想要帮助别人的人会变得愈来愈沮丧、愈来愈挫折，而那个去寻求他人帮助的人，到了最后他又会再一次沉溺在自己童年时受创的经验里，于是，被他深埋在心中那个“没有人可以帮得了我”、“我总是求助无门”的声音，又再次地被唤醒。

在日常生活中，被这个心理游戏困住的人，可能在童年时期就已经学会不断用牺牲者的角色，得到父母的注意和帮助，这样的人一直让自己扮演牺牲者，以吸引喜欢拯救别人的人出现，但是那个企图帮助你的人到了最后反倒成了一个被迫害的牺牲者，于是，在这游戏终

止之前，两个人都带着很无奈、很沮丧的感觉，而且彼此所得到的回馈都是十分负面的。游戏后得到的都是褐色点券。

都是你害的！

都是你害的！

第二个我们常玩的心理游戏是：“都是你害的!”

“你看啦!你把我害成什么样子!要不是前几天你给我出的什么鬼主意，我今天也不会把自己搞得这么惨¡……”看到这种对话，你一定会发现这个“都是你害的”的心理游戏，比起之前那个“是的……可是”的心理游戏来得更高级一点，因为在这段对话中的主角也是向别人求助，不同的是，他会欣然接受对方给他的意见，而且他回去之后也会照着对方给他的建议去做，但是，当他失败时，他就会把所有的过错都推到那个好心给他意见的人身上。

所以，经常玩这种心理游戏的人必须一个人承担责任时，他的内心会有巨大的担心和恐惧，因此，在他的人生里，他会纵容自己一次又一次地去玩这个心理游戏，而到最后却又将所有的过错都推到别人身上，只因为这样子他可以不必为自己的所作所为负起责任。他所搜集的是白色点券，表示自己是无辜的。

挑拨离间

挑拨离间

第三个我们常玩的心理游戏是："挑拨离间"。

这是一种间接性攻击，例如："志明我告诉你哦，舜子经常在你的背后说你这个人很不够意思!你看他表面上好像对你不错，但事实上他心里是很讨厌你的。"其实在我们的人生里，处处都可以看到像这样喜欢挑拨离间的人，他们不断地在背后议论别人的是非，但却不直接表达自己心中对那人的不满。事实上，在对话里的那个人他心中真正想要对志明表达的是："志明，其实我一直都是很关心你的，而我也很想要和你成为更亲近的朋友，但每次我看到你这么信任舜子，我就对你感到很担心，你知道吗？其实真正关心你的人是我而不是舜子……"

此外，在这个"挑拨离间"的心理游戏中，还有一种更高明的玩法就是"放狗互斗"。这个"放狗互斗"挑拨离间的心理游戏所运用的伎俩就是：让他因为你的建议而变得更挫败，然后就在他心里十分沮丧的时候，你又给他十足的鼓励和安慰。

我们可以清楚地看见一个喜欢挑拨离间的人，他的内在是很需要与别人建立亲密关系的，很可能在他童年的时候父母就经常鼓励他玩打小报告的游戏，以至于在往后的人生里，他就会不断地用这种挑拨离间的方式来建立自己与他人的亲密关系。

让我逮到了

让我逮到了

第四个我们常玩的心理游戏是：NIGYSOB（Now I got you son of bitch）我将它翻译为：“终于给我逮到了，你这狗娘养的!”

会玩这种心理游戏的人，一般来讲他童年时期的愤怒受到压抑、否定。在他的价值观和心里深处，一直认为愤怒是不好的，因此在成长过程中，会很害怕自己对别人的攻击性、侵略性，以及在日常生活中与他人有冲突。经常玩这种心理游戏的人，通常在童年时期，父母亲之间常有争执和冲突，而这样长期不断地争吵使他十分恐惧、害怕，于是在很小的时候，就决定自己长大时一定不要像父母一样，因为愤怒的情绪对他的生命而言，曾经是一个非常可怕的经验。所以他通常会累积许多次的事件，一而再、再而三地容忍，当内心积压许多无法对人表达出来的愤怒或不满的情绪，到了最后忍无可忍时终于一次爆发出来。

官兵捉强盗

官兵捉强盗

第五个心理游戏是："官兵捉强盗"。

这个心理游戏的玩法是你想做某件事时，心中隐约知道别人不认同，你明明知道自己做某些事情会让身边那些爱你、关心你的人失望、伤心，可是你仍然会忍不住偷偷地做。你以为自己一定可以把这件事情隐藏得很好，但是，因为你这个强盗或小偷并非专业，所以你总是会留下些蛛丝马迹被身边的人发现……

在这个"官兵捉强盗"的心理游戏中，因为我们隐藏的技术并不是一流的，所以当我们终于被身边心爱的人逮到的时候，会纵容自己童年时的感觉再度浮现，并陷入强烈的自责、悔恨或是"我总是让爱我的人受伤"的念头中而无法自拔。很多人承诺戒烟、戒酒、忠于婚姻，却一再打破承诺、自责不已。

如果你发现自己也经常在玩这个心理游戏，可以试着回想小时候父母是不是也这样对待过你，他们是否时常对你说："你看看!爸爸、妈妈这么爱你、这么关心你，可是你却总是让我们失望……"

当孩子很自然地表达出自己内在的需求却遭到父母的禁止时，他会开始背着父母偷偷地去满足自己的需求，而当他满足了自己的需求却被父母发现时，父母又让他觉得他这样的作为是很不对的，于是，当他长大以后，在人际关系或待人处事中就经常会出现"我总是让爱我的人受伤"这样的念头。

凡是心理游戏最后通常会出现两种极端不同的结局：一种是将全部的责任都往自己身上揽："都是我不好，都是我的错。"另外一种则是将所有的过错都推给别人："都是你不好，都是你的错。"而事实上，只有真实地面对自己，坦诚面对自己的需求，才是唯一能终止这个心理游戏的方法。

挑衅

挑衅

第六个我们常玩的心理游戏是："挑衅"。

这个心理游戏的玩法是不直接表达自己的感觉，而用一些肢体语言或双重信息向对方传达自己真正想表达的意思。例如有位先生晚上应酬到三更半夜才回来，当他回到家里时，为了怕吵醒太太，便蹑手蹑脚、偷偷摸摸地走进了大门，这时竟然发现太太正坐在沙发上眼露凶光在瞪着他，其实在这个时候，这个"挑衅"的心理游戏就已经开始上演了。后来，这位先生进了房间看见床上摆了两条棉被，先生因为知道自己晚回家使太太非常不高兴，所以也就默不做声地接受了太太无言的抗议。第二天早上起床时，这位太太还是一如既往地到厨房准备早餐，当她端了一盘早餐过来并很用力地放在先生桌前，这时先生仍不敢多说什么。到了第三天、第四天，这对夫妻之间的冷战仍继续进行着，直到先生终于受不了太太这般无言的挑衅而大声地说："你到底要怎么样嘛!我都已经对你低声下气了，你还不高兴……"这时太太就委屈地哭了起来，挑衅终于达到目的，非等到两个人开始冲突，这个心理游戏才会落幕。

直到最后，这位太太终于可以证明："先生之前对我的温柔体贴都是假的，他不是真正的爱我。"当然，这个"你不是真正的爱我"更深一层的声音是："我是不值得被真心对待的。""我真是一个命苦的人，没有人会真心对待我。"这些声音都是我们在童年时与父母互动中所存放于内心的感觉，事实上我们早在童年的时候就已经做好了这样的人生决断了。

法庭

法庭

第七个我们常玩的心理游戏是："法庭"。

当冲突或挑衅的游戏开始时，有时候会发展成第七个"法庭"的心理游戏，游戏中的主角会试图去找一个类似法官的人来评断，在这个游戏中究竟谁对谁错，当然在这个时候就会有一些自以为很公平、公正的人特别容易上钩。之所以会玩这个心理游戏的最主要目的，在于当事者希望通过权威者或更多人的力量来支持自己的立场，他认为自己本身并不足以表达内在那股受委屈或不舒服的感受，他总是需要借由更多人的力量来证明自己是对的，因为这个游戏最主要的目的只是为了要证明："我没有错，一切都是由你造成的。"

当然，会玩这个心理游戏的人，他的父母或老师在他童年生活发生的许多事件里，一定经常扮演着法官和法庭的角色，很快就介入孩子与孩子之间或与他人之间的争执，于是他们习惯找寻更强的力量，找权威来证明自己是对的。

有时带领团体课程，现场有人迟到了，就会有人挺身而出，表示心中的不满意，但大多数人会说："你迟到了，耽误了'我们'的时间，'我们'很不高兴。"企图用团体的压力来抗议，我往往会告诉发言者，你只要用我即可，因为这是你的感觉，并不见得代表其他人共同的感觉；其次即使只有你一个人，你也有权利表达个人的愤怒。有些人童年时因为自我价值感低落，没办法证明自己是对的，习惯找一些权威者来撑腰，长大就常玩法庭的心理游戏。

捕熊者

捕熊者

第八个我们常玩的心理游戏是："捕熊者"。

在这个"捕熊者"的心理游戏中，因为熊是一个庞大、具危险性的动物，所以猎人如果只是用猎枪捕杀，很可能一枪打不死，而熊在受伤以后兽性大发，反而使捕熊者的生命更加危险，因此，捕熊者在要捕熊之前必须设下许多陷阱，猎人会在熊必经的道路上挖一个大洞，在洞里面放个竹架和熊所爱吃的食物，然后再把泥土恢复原状。当熊肚子饿时一闻到食物的味道会马上跑过来，接着便扑通一声掉下去，就在这个时候猎人出现了，他一面听到熊发出哀号、痛苦的声音，一面开枪将落入陷阱中的熊打死，这就是"捕熊者"心理游戏的玩法。

你会发现在我们日常生活里到处都在玩这个"捕熊者"的心理游戏。而通常会玩这个游戏的人，在小的时候父母只允许他表现出好的一面，对于不好的部分都一律否定。当他长大之后，会觉得只要一表现出负面的自己就不会被爱、被喜欢，会很敏感地察觉到别人对他的期待和需求，而不允许自己真实的情绪或情感流露出来。

当然被捕的熊是很可怜的，常会责备自己愚蠢，自怜自艾外加对猎人的愤怒。而这个猎人是很深沉的，对自我的自尊心、自我价值感低落，他不敢直接表达真实的自我。

真实的亲密关系

真实的亲密关系

要拥有真实的亲密关系，有几个努力方向，首先要有非常强的“察觉力”，其中有洞悉与苏醒之分，洞悉是用头脑观照自己生命里情绪的需要及种种变化，苏醒是指内在孩童整个被唤醒，你完全呈现当时那个情绪、那个需求。亲密关系是心跟心的交会，所以你必须先掌握自己的心，了解自己目前心里的感觉与需求，才能进一步体会他人的心；接下来是“表达与展现”，因时、因地、因人可以有不同的表达方式，如果光是察觉与表达只是单向的呼叫，还必须加上“倾听、同理”。从头脑的理解到深层的同理有零到一百的层级之分，全然感受到对方的感觉，处于一种无我的状态，完全没有界限地去感受对方，是非常高的亲密境界；此外还要再加上“信赖”，两者之间如果没有信赖为根基，无论如何努力也无效，面对相处愈久、成见愈深的关系，若想加以改善，必先有心理准备，非一朝一夕可见功效，在真实生活中实行起来的困难度是很高的。

以上察觉、表达、同理与信赖这四种是亲密关系的能力，但这些能力不是任何一个人可以教导你的，如同生命的品质是无法用“做”的，像一朵花在自然的时刻盛开，是一种达成，在此唯有点点滴滴地努力，培养、锻炼、修行，所以其实亲密的能力追根究底只有一种：“察觉”，这也正是佛教教导的真义：学习与察觉。

这一章的心理游戏可以提供你们一些察觉的基本，试着去察觉在你的人际关系、亲密关系中常使用哪些游戏去操控，先有这些觉察，才能看到进一步的改变，这是生命重塑的历程。

个案：学员分享：心理游戏（挑衅）（女，32岁，文字工作者）

我是一个非常害怕冲突的人，从小看父母吵架和他们之间冷漠的关系，让我认为冲突必是毁灭性的。所以在我的婚姻关系里，我不敢直接表达我的不满，而用肢体和眼神来冷战，用冷漠来宣泄我的不

满，企求引起注意，企求以此来处罚对方，让对方感到抱歉，而能主动给予我所需要的一切。

但是冷漠的结果，却是更把对方推得远远的，于是我更挫折、也更愤怒，更加去证实了我错误的信念：我不值得被爱，我不值得拥有，我所爱的人不可能爱我。

我和我先生有近乎两年的时间没有深入地交谈、没有肢体接触，却相处得客气而有礼貌。我敬重也感谢他对家庭的付出，但我始终相信他不在乎我的存在，所以我活得没有声音、没有需求、没有感觉、没有灵魂。我没有能力去同理他的感受，同理他多么希望我可以不要冷漠、不要拒绝，同理他在婚姻中和我忍受一样的苦楚。

有一年冬天夜里，邻居来按门铃，原来我先生和客户应酬喝醉了，倒在楼下门口，邻居好心地把他扛上了五楼。一向“酒品”很好的先生，盘腿坐在门口，表示他要先坐一会儿再进屋。我站在他身旁，轻拍着他的背，满腹的心疼，感觉自己似乎好久没有和他如此亲近过。突然，他抱住我，说：“对不起，我很想爱你，但我不知道怎么做……”我的泪夺眶而出。先生进屋睡了两三个小时以后醒了，然后，我惊讶地发现，那个酒醉时温柔的先生不见了，先生说，他全然不记得自己说过哪些话，我又看见了一个穿着甲胄、冷漠而防卫的男人。我陷入困惑、惊慌、失落的情绪中，我的心中又有一个声音说：“你看吧，那不可能是真的吧。”但我仍决定改变，我开始上成长团体的课程，我学习试着去表达我的需要，沟通我的不满。有一次试着说出我的不满，先生听了也不高兴，他也说出了对我一些负面的情绪，一开始，我很“理性”地听着，我知道他的表达是很重要的，但是，我的非理性反应愈来愈强烈，终于，我流着泪说：“你承认吧，你讨厌我、你恨我!”这样的沟通对我来说，似乎只是要去证实一点——我所爱的人不可能爱我。事后，我也讶异于自己的自我价值感如此低落，我知道自己的这个了解就是成长的第一步。现在，我懂得如何爱护自己的内

在孩童，我开始感觉到从心中涌现出一股爱人的能量，当我感觉到有能力去爱时，同时也感觉到我是值得被爱的，我是可爱的。